



Засега Западът се въздържа от икономически санкции срещу Москва

Анализ на Димитър Бечеv

на стр. 7



Д-р Валентин Ангелов има амбициозни проекти за СБАЛ по онкология - София

на стр. 11 и 17

**Actavis**

Наг **700 000** читатели всяка седмица

Брой 12 (93), 25 - 31 март 2014 г. (год. II)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно



**Проф. Цекомир Воденичаров,**  
експерт по здравеопазване:

**Здравното  
застраховане  
става фактор,  
ако е масово**

Интервю на Микаела ВЪЖАРОВА на стр. 9

**БДЖ привлича  
нови пътници  
чрез  
подобрили  
условия във  
влаковете**

на стр. 5

**Сливенският  
бряст стана  
дърво на  
Европа  
за 2014 г.**

на стр. 27

**Шофьори на 16  
години -  
допустимо ли  
е това в  
България**

на стр. 28

**Лудогорец  
продължава да  
е надеждата  
ни за  
качествен  
футбол**

на стр. 32

**НЗОК на 15 години**

Независимостта на касата и редовното плащане на месечните вноски ще гарантират стабилността на здравеопазването

Интервю с г-р Румяна Тодорова на стр. 18

**Т MARKET**  
Добрият Съсед е наблизо!  
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 25 ДО 31 МАРТ

<b>179</b> цента за красноплод 1000 гр	<b>245</b> цента за красноплод 500 гр	<b>399</b> цента за Nutella 350 гр
<b>599</b> цента за свински врат "Бенет" 1000 гр	<b>599</b> цента за свински врат "Бенет" 500 гр	<b>185</b> цента за Слънчогледово масло "Optima Linum" 1 л

Всички цени са в български левове, с включен ДДС. Приблизителните количества до изчерпване на наличностите в магазините.



За повече  
**комфорт**  
при хранене

От хилядолетния опит на Аюрведа

**Comfortex®**

Съчетава ефектите на всички познати досега средства за повлияване на храносмилателните нарушения:

- газогонен ефект
- спазмолитичен ефект
- стимулиращ моториката и храносмилането ефект



ECOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61





## Повече защита за туристите гласуваха в Европарламента

полетите и ясно дефинираната правата им при "непредвидени" обстоятелства.

Сега действащите правила на ЕС в сферата на пакетните почивки датират от 1990 г. От тогава онлайн продажбите и нарастването на броя на етичните полети промениха значително начина, по който туристите планират и плащат за своите почивки. И днес много продавани онлайн почивки и екскурзии не са обхванати от законодателството и туристите рискуват да се озоват в ситуация, в която нямат ясни законови права.

Промените в директивата ще разширят определението за пакетни почивки, като включат в обхвата му повечето ви-

гове туристически пътувания, които представляват комбинация от различни елементи, като самолетни билети, настаняване в хотел и използване на кола под наем. Депутатите настояват също,

че туристите трябва да бъдат изрично информирани преди сключването на договора, ако тяхното организирано пътуване не представлява пакетна услуга и не предлага същото ниво на защита.



## Расте броят на гостите от Русия

Руските туристи у нас са се увеличили с 4,1% спрямо 2012 г., но само за месец януари отчитаме ръст от 15%. Това показва, че гостите ни от Русия все повече оценяват разнообразието на климата, туристическите атракции и продукти, които предлага страната ни, каза заместник-министърът на икономиката Бранимир Ботеф на пресконференцията на България в рамките на изложението "Интурмаркет" в Москва. Той потвърди, че се разглежда възможността за разкриване на нови три консулски служби, като на преден план стои въпросът за Новосибирск.

Според зам.-министъра отчетеният ръст на руски туристи към България през януари се обяснява с изключително доброто брандиране на страната ни като туристическа дестинация.

Ботеф посочи, че през последните шест месеца е променена визията на българския туризъм на световния пазар, има целево присъствие и подход към конкретните пазари и потребностите на клиентите там.

Според него положителните данни от месец януари показват също, че за руските туристи България е и желана ски дестинация.

## Общо зарядно устройство за всички GSM-и

Трябва да има едно общо зарядно устройство за всички мобилни телефони, продавани в ЕС, реши Европейският парламент, приемайки промените в директивата за радиооборудване. Използването на едно общо зарядно устройство ще намали отпадъците, разходите, както и затрудненията за потребителите.

Проектът за нова директива хармонизира правилата на пазара на радиооборудване, включително мобилните телефони, дистанционните за централно заключване на автомобилите и модемите. Промените в законодателството се наложиха заради нарастването на броя и разнообразието на радиооборудването. Те гарантират, че устройствата

няма да си пречат едно на друго и ще отговарят на основните изисквания за здраве и безопасност.


Членовете на Европейския парламент призоваха за подновяване на усилията за разработване на общо зарядно устройство за някои категории радиооборудване, по-специално мобилните телефони.

Законопроектът бе одобрен с 550 гласа "за", 12 "против" и 8 "въздържал се". След гласуването в ЕП той трябва да бъде официално одобрен от Съвета. Страните от ЕС ще разполагат с две години за транспониране на правилата в националното си законодателство, а производителите ще имат още една година, за да се съобразят с новите правила.

туристите, които сами избират отделните услуги от пакетните почивки, продавани в интернет или другаде, се нуждаят от допълнителна защита. Причината е, че е малко вероятно при сега действащите правила те да получат съ-


щите компенсации като тези, които са закупили своята почивка от традиционните туристически агенции, смятат членовете на Европейския парламент. Те приеха промени в законодателството, които целят да гарантират помощ за туристи-

те, които не могат да се приберат от чужбина у дома заради фалит на туристическа агенция или на авиокомпания. Промените защитават гражданите на ЕС от рязко увеличение на цените на туристическите пакети или резки промени в часа на



**CredoWeb**

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА  
ЗА ЗДРАВЕ



Безплатна консултация със специалист във форума

Електронен график за записване на прегледи

Подробна информация за лекари по болници, клиники, медицински центрове

Възможност за коментари и оценяване на специалисти

Новини, статии, интервюта с водещи медици

Не губете време!  
Регистрирайте се сега на [credoweb.bg](http://credoweb.bg)!



## В епицентъра на медиите

„Н ека не забравяме, че и днес в Европа на практика не е променена формално нито една граница отпреди 1989 г. Просто вътрешните - и до голяма степен фиктивни - граници на бившите съветски и югославски републики станали външни и реални. Но ако все пак Крим се присъедини към Русия, това вече е ревизия на една такава граница. И след нея идва ред например на присъединяването на Косово към Албания. Сега и в Тирана, в Прищина отричат да имат такива намерения, но то неизбежно ще стане. А след това ще дойде ред на Северна Ирландия, където открай време се борят за обединение с Ейре, на немскоезичния Южен Тирол, където гледат към майката родина Австрия, и т.н.“

Акад. Георги Марков, "Стандарт"

„С ега умът ми не го побира - как може сляпото и фанатизирано русофилство (въсъщност съветскофилство) да се възторгва от открадването на част от една държава! Та нали утре при този прецедент България е една от първите, която може да се раздели със своя територия чрез "най-демократичното" волеизявление, при което прави са тези, които са повече, а не е право международното право.“

Николай Слатински, "Дневник"

„О нези, които гласуваха на 16 март в Крим на върха на щиколетите на руската империя, вероятно пак биха спечелили при честни избори, макар и не с 93 на сто.“

# Референдумът в Крим



Честният въпрос обаче е кой, как и защо изобщо им организира този международен позор, който отваря кутията на Пандора с надпис: "сепаратисти от всички страни, разединявайте (се), обединявайки се!"

Иво Инджев, e-vestnik.bg

„П о-голяма "закачка" е въпросът с Крим, който 200 години е руски и освен руски друг не може да бъде, където е базата на Руския военноморски флот и където 78-80 процента са руснаци. Те са дори 84%, а останалите са татари и украинци, които също са руснаци.“

Проф. Станислав Станилов, "Атака"

„Д ори самият факт, че изобщо се стигна до провеждането на референдум за присъединяването на Крим към Русия, нагнети още повече взривоопасната обстановка в Украйна. При това резултатът от гласуването съвсем не е най-важното в случая. Важно е друго: а именно, че с този референдум Русия потъпка както конституцията на Украйна, така и редица ключови международни договорености.“

Президентът Путин води Русия към международна изолация, излизането от която ще е много, много трудно. Дори Китай не подкрепя агресивната му политика спря-

мо Украйна. Одобрение идва само от две посоки - от режима на сирийския президент Асад и от Северна Корея.“

Инго Мантойфел, ръководител на руската редакция на Дойче Веле

„К рим е анексиран вече безвъзвратно, така че който си прави сметка, че тази ситуация ще бъде реверсирана - греша, поне в близко бъдеще. Поне докато президентът Путин управлява Русия, руската собственост върху Крим ще бъде непроменена. Ние не бива да се притесняваме от вероятността Украйна да се раздели на две или повече държави. Това не е фатално. Разбира се, всички искаме държавите да си седят в границите, в които те сега са, но ако това не е възможно, няма нищо лошо Украйна да се раздели на две държави. Една да поеме своя път на запад към Европа и Брюксел, а другата - обротно на изток, към Русия.“

Соломон Паси, Дарик радио

„П редполагам, че Путин наистина се изживява като спасител на руската идея и на паметта на загиналите герои за Крим и Севастопол, без да си дава сметка за дългосрочните последици от

своите действия. При това отговаря на възжеланията на достатъчно голямо мнозинство от руското общество, което се усеща като онеправдано и неоправдано лишено от правото си да бъде население на велика държава. Именно тези латентни комплекси са движещият механизъм на възхода и успеха на Путин и могат да станат водещ фактор при една регионална авантюра в Крим с потенциала да прерасне в глобална.“

Андрей Атанасов, "Култура"

„Ц елият Крим е сцена и всички кримчани са актьори: от проруските "единици за самозащита", които се клатушкат по улиците в униформи не по мярка и червени ленти на ръцете, през местните тийнейджъри, които не са живели нито ден в Съветския съюз, но наивно се увиват в червени знамена на СССР и слушат съветски военни маршове, до кримските татари, които се опитват да поставят контрапиеса с техните беззащитни групи за самозащита.“

А самият референдум в неделя с 96% подкрепа за съюз с Руската федерация не беше нищо повече от театър на абсурда. Група хора си мислят, че правят избор, а други си мислят, че упражняват контрол над честността на този избор, а въсъщност нямаше никакъв избор.

Дори и ние, журналистите, които предаваме от Крим, на моменти се включваме в този театър и си мислим, че отразяваме истинско събитие, а не постановка.“

Димитър Кенаров, КлубЪЗ, (от ForeignPolicy)

## ПОСОКИ

### ИнцигентНО



Петър ГАЛЕВ

Няма да коментирам чисто полицейския аспект на операцията в Лясковец, при която абсолютно нелепо загина един достоен български командос. Прокуратурата ще се произнесе кои са виновните за това. Но със сигурност няма да се произнесе по дългогодишното negliжиране на гребни наглед произшествия, в които обаче зрее подобна заплаха. Всеки от нас може да посочи поне по няколко случая, в които психично болни хора, характеропати, социопати или наркотично зависими торможат с години цели кооперации и квартали, но никога не взема реални мерки въпреки изписаните стотици жалби до всички възможни правоохранителни институции. Най-честният отговор е, че по закон нищо не може да се направи. Или че пътят за решение на проблема е толкова сложен и дълъг, че не си струва усилията. А именно чувството на безсилие тласка хората към средновековното възприемане на психично болния като виновен. В XXI век е изключително да се убеждаваме, че това е абсурдно съждение. Но всеки болен, който застрашава себе си или околните, трябва да бъде обгрижен от държавата по начин, който гарантира неговата и обществената сигурност. Ето тази брънка от веригата при нас се къса. Явно още изпитваме някаква гузност от времената, когато е имало опит психиатричното лечение да се използва и за политическа репресия. В интерес на истината много повече това е ставало в СССР, отколкото у нас. Днес има начини да се гарантират човешките права на душевноболните пациенти, но не просто като бъдат оставени да правят каквото увреденото им съзнание диктува. Дано институциите да променят философията на грижата за тези пациенти, преди да са притиснати от нови инциденти.

## ОТЗВУК

"Бих искала от името на целия екип на сдружение "Възстановяване и ремонт на хижа "Планински извори" да благодаря за публикациите във вашия вестник. Оказва се, че днес животът е толкова прекрасен, колкото силата и посланието на "Животът днес". Прекрасно издание, напълно оправдаващо многохилядния си тираж. Поздравления! Щастлива съм, че изборът ми за партньорство с вашето издание доведе до повече от предвижданите от мен резултати.

"Животът днес" се оказа най-бързият проводник на нашата идея. За един месец в офиса на сдружението имахме над 100 обаждания и десетки лични срещи с нови доброволци и привърженици на начинанието. Най-възрастната жена, която ни посети на място, е 89-годишна планинарка, по професия лекар, с предложение да помага. Обадиха се десетки кандидати-хижари, сред тях и един изключителен човек, автор на две книги за планините в България, който в писмото си до нас заявява, че каузата на сдружението става неговата лична. Като венец на всичко приемаме и последвалата положителна активност от страна на кметницата на село Антон, която



със своята пасивност до момента се явяваше като отрицателен герой и сериозен препъникач в най-новата история на хижа.

Вие дадохте възможност на мен и на доброволците в инициативата да се чувстваме сигурни, подкрепени от колеги, от истински българи, от природолюбители, така че да

продължим да вървим по-уверено по неликия път до окончателното възстановяване на хижа "Планински извори".

С благодарност и поздрав:  
Екатерина Дончева,  
председател на сдружение  
"Възстановяване и ремонт на хижа  
"Планински извори"

Сдружението набира средства по дарителска сметка за Възстановяване на перлата на Стара планина. Банката е ДСК, IBAN BG935TSA93000021277888. Всеки може да помогне и с доброволен труд.



## 122 фирми предлагат обучение и практика за студенти и младежи - рекорд от началото на кризата



Светлозар Петров, шеф на Джоб Тайгър

Смажантите отново са на мода. Бизнесът възвръща интереса си към студентите и младите хора. 122 фирми отворят обучителни и стажантски програми тази година, което се случва за първи път от началото на кризата, съобщи Светлозар Петров, шеф на най-големия интернет портал за работа, организатор на традиционното годишно изложение "Национални дни на кариерата". То започна при сериозен интерес в София през миналата седмица и продължава във Варна (25 март), във Велико Търново (27 март), в Русе (на 1 април), в Свищов (на 3 април), в Пловдив (8 април) и в Бургас (на 10 април).

"Стажът е най-доброто средство в света, измислено за запълване на пропастта между академичното образование и изискванията на бизнеса", категорични са наблюдателите на трудовия пазар. Младите, дошли на форума в НДК, също споделяха тази позиция и повечето демонстрираха готовност да стажуват дори без заплащане. "Нагяваме се работодателят да ни хареса и назначи, но дори това да не стане, опитът е по-ценен", коментираха те.

### Най-отворени към младите са IT фирми, банки и производители.

В масовия случай компаниите предлагат платен стаж, като обикновено заплащането е близо до минималната работна заплата. В IT бранша е почти двойно.

"Стажът е шанс за добро запознаване с бизнеса, защото като студенти ние се занимаваме с програмиране, но по-скоро на теоретично ниво", каза Станислав Иванов, студент по компютърни науки от София.



Стотици се събраха в НДК на традиционното откриване на Националните дни на кариерата в София миналата седмица. Форумът ще премине през още 6 града до средата на април



За младите, кандидатстващи за стаж във фирмите, е важно не толкова заплащането, а опитът и контактът с работодателите  
Снимки Михаил ЙОРДАНОВ

# Стажантите пак ухажвани от бизнеса

## Стажантски места предлага и Столичната община.

"Интересът към тях не е малък. През последната година отворихме общината за млади хора и за моя радост част от тях след това пожелаха и останала да работят за постоянно - заяви кметът Йорданка Фандъкова. - Администрацията не е най-привлекателната работа, която млад човек

може да си представи, но когато хората дойдат на място и видят предизвикателствата пред нашата работа, която не е добре платена, но предлага други възможности, като развитие и сигурност, те се мотивират."

Според нея това е тенденция, която трябва да се доразвие, за да се смени моделът на работа на държавната администрация. Фандъкова уточни, че места за стаж се предлагат в различни дирек-

ции на общината - като "Правно-нормативно обслужване", "Здравеопазване", "Районни администрации", "Дирекция по международна дейност".

За първи път в рамките на форума се проведе обучение за младежи как да се попълват документи при кандидатстване за работа. В една неформална обстановка младите се срещнаха с работодатели, представиха CV, мотивационно писмо и получиша шанс да скъсят дистанцията.

"Освен че придобиват опит в самопрезентирането и общуването на интервю за работа и се научават, че е абсурдно да питат: "С какво се занимава вашата компани-

ния?", младите получават и актуална информация за пазара на труда", коментира Светлозар Петров. По гумите му

## младежите не познават бизнеса и не знаят как да се впишат.

"Живеем в странна ситуация, в която има много безработни и много незаети работни места", допълни още той. Според специалиста безработните у нас са близо 400 000, а над 10 000 са вакантните позиции, за които обаче се изискват специфични умения.

# Безработицата най-висока от 10 години насам

## 250 300 българи са без препитание повече от 1 година, сочат данните на националната статистика

Въпреки десетките мерки за борба с безработицата съществен резултат няма. Това е заключението от наблюдението на работната сила през 2013 г. на Националния статистически институт (НСИ). Според изследването миналата година безработицата достига най-високото си ниво в последните 10 години. Най-граматично е положението при младежите до 29 г., въпреки че са приоритет на управляващите.

НСИ отчита по-малко обезкуражени лица, които не вярват, че ще си намерят работа, но и повече безработни и по-малко заети. Нараства и броят на хората, които стоят без препитание повече от една година.

Работната сила между 15 и 64 г. се е увеличила с около 19 000 българи до 3,323 млн. души, които са били 68,4% от населението в тази възрастова група. През 2012 г. коефициентът на икономическа активност е бил 67,1%. Безработните обаче нарастват съществено - с 24 200 души - до 433 200, а коефициентът на безработица за м.г. достига 13%, което е абсолютен рекорд за последните 10 г. Само през 2003 г. той е бил повече - 13,9%. През 2012 г. безработицата е била 12,4%.

250 300 българи не могат да си намерят работа повече от 1 г., сочат данните на НСИ. Те са 57,4% от всички безработни и се увеличават с 23 700 спрямо 2012 г. Тогава делът

им спрямо безработните е бил 55,2%.

## Работа въобще не търсят 209 700 трудоспособни българи,

защото не вярват, че ще си намерят. Продължава тенденцията т.нар. обезкуражени лица да намаляват, което от социалното министерство отчитат като положителен ефект и заслуга на трудовете посредници. Част от задачата им е да амбицират неактивните българи, като ги убеждават да се регистрират в бюрата по труда, за да могат да се възползват от мерки и схеми за заетост. За целта Агенцията по заетостта има над 400 изнесени работни места в отдалечени градове и села. Но активирането на обезкуражените хора води и до очакван ръст на безработните.

На пръв поглед нелогични данни отчита статистиката за младежката безработица, при която коефициентът се увеличава на фона на намаляващ или почти непроменен брой на незаетите. Според социалния министър Хасан Адемов обаче обяснението може да се свърже с друга негативна тенденция - намаляващия контингент в тази възраст, тъй като

## това е групата, от която излизат най-много емигранти.

Младите допълнително намаляват и заради демографската криза. Българите до 29 г. без препитание са се увеличили само с 400 души до 128 900, но при тях е отчетен най-висок ръст при безработицата - с цял процентен пункт - до 21,8%. Безработните младежи до 24 г. намаляват с 4600 - до 65 100 души, но коефициентът на безработица при тях нараства с 0,3 процентни пункта до 28,4%.

Сериозно намаление се наблюдава при заетите младежи. При българите до 29 г. заетите са намалели с 25 200 до 463 400 души.

Въпреки продължаващата стагнация на пазара на труда негативните тенденции сериозно са забавили ход, твърдят от НСИ. През последното тримесечие на миналата година безработицата расте по-бавно - с 0,6 процентни пункта при 1 процентен пункт през същия период на 2012 г.

От Агенцията по заетостта отчитат осигурена заетост на 249 720 души, което е с над 25 000 повече от 2012 г. Голяма част от хората обаче са включени в програми за субсидирана заетост от 6 до 12 месеца, след което пак остават без работа.

# 13 се борят за едно място в държавната администрация

13-15 души се борят за едно място в държавната администрация от началото на годината, сочи анализ на Агенцията по заетостта за ориентацията на трудовия пазар от началото на годината. Абсолютният рекорд е поставен от държавното гужество "Мини Марица-изток", когато за 12 обявени позиции кандидатстват 1500 души.

Изкушението е заплата, която се индексирва всяка година, редовно плащане, допълнителни бонуси, нормирано работно време, повече почивни дни и отпуски, болнични, защита при уволнение, допълнителни социални придобивки, възможност за кариерно развитие, обясняват експертите.

Подобна е картината и в друга държавна фирма в региона - ТЕЦ "Марица-изток 2", където за конкурса за 29

работни места се явиха 2568 кандидати. Държавната служба се връща на мода сред младите българи, като основната причина за това е по-високата заплата спрямо частния сектор средно с 50 лв. и редовното ѝ плащане.

Засиленият интерес се наблюдава от началото на кризата от 2009 г., когато частният сектор беше принуден да прави съкращения, за да оцелее, и замрази ръста на заплатите с изключение на един-два бранша, сочи анализ на Българската стопанска камара. Освен това чиновническата служба дава шанс главно на юристи и икономисти, каквито са 70% от българските студенти. За сравнение бизнесът търси предимно инженери и технически кадри.

Страницата подготви  
Лиляна ФИЛИПОВА





Християн Кръстев

# БДЖ бавно се измъква от дълговата криза

● С Християн Кръстев, изпълнителен директор на „Холдинг БДЖ“ ЕАД, разговаря Мирослава Кирилова

Г-н Кръстев, успява ли БДЖ да прилага всички мерки по програмата за стабилизирание, която представихте в края на 2013 г.? Само допреди година имаше много остър недостиг и на вагони, и на локомотиви...

- Бизнес плановете на групата - холдинг и дъщерни дружества, вече са изготвени. В разработената от нас дългосрочна 10-годишна програма сме заложили пакет от различни мерки. Първото нещо, което трябваше да направим, е да възстановим подвижния състав, за да осигурим необходимия брой локомотиви и вагони за обслужване на влаковете. Предприехме нужните действия и за извършването на ремонтни дейности по някои от моторисите "Сименс", които от доста време престояваха и се водеха като "трайно чакащи" за ремонт. Голяма част от тези моториси вече се движат. От общо 25 дизелови моториси в момента работят 22, а от 25 електрически работят 23. Има две моториси, които бяха трайно чакащи отпреди няколко години и сега и те ще бъдат ремонтирани. Една дизелова моториса е претърпяла тежък инцидент и в момента се опитваме да получим оферта от "Сименс" или техни представители относно нейния ремонт.

Ремонтът на вагоните върви усилено както в нашите дена, така и в заводите, с които имаме сключени договори, с цел да можем да осигурим достатъчния брой подвижен състав, необходим за графика на движение на влаковете. За нуждите на колелната дейност сме осигурили 12 вагон-фургона, с които да бъдат превозвани колелни пратки.

- Къде са най-сериозните ви проблеми?

- Все още имаме проблем с подписването на споразумението за разсрочване на задълженията към банките кредитори. По тази тема се водят преговори на правителствено ниво. Министърът на транспорта Данаил Папазов и заместник министър-председателят Даниела Бобева работят по казуса. Министър-председателят също е запознат с проблема. Очакваме да има развитие в най-скоро време.

- Какви са към момен-

та дълговете на БДЖ?

- Към 31 май 2013 г. "Холдинг БДЖ" имаше обща задължнялост в размер на 704 млн. лв., като 483 млн. лв. от тях бяха към финансови институции. Към 31 декември 2013 г. общите задължения бяха в размер на 625 млн. лв., а към момента са спаднали до 620 млн. лв.

В момента задълженията към кредиторите са около 425 млн. лв., а просрочията по кредитите - 150 млн. лв.

- Кога ще бъдат купени нови моториси, за които държавата отпусна капиталов трансфер в размер на 30 млн. лева?

- Първо трябва да приключат преговорите с кредиторите. Ще предприемем стъпки за закупуване на нов подвижен състав, след като бъде подписано споразумение с тях и бъде разсрочен дългът. Надяваме се до края на месец април да сключим споразумението, след което ще обявим обществената поръчка. Докладът ни за закупуване на нов подвижен състав е готов. В него е заложено да бъдат купени 20 нови електрически моториси. Те ще заменят старите руски моториси, които са морално и технически остарели и вече няма как да бъдат поддържани.

- Кои са най-вероятните гоставащи на новите влакове?

- На този въпрос няма как да отговоря. Всички са поканени да участват. Ще бъде избран този, който предложи най-добрите условия. Основното при избора ще бъде цената, а другото - допълнителните условия, които са задължителни - т.е. изпълнителят на поръчката да има структура и ремонтно предприятие на територията на Р България за поддръжка на тези моториси.

- По кои линии ще бъдат пуснати моторисите?

- Моторисите ще пътуват на територията на цялата страна. Основно ще се движат по високоскоростните линии, които са рехабилитирани и където влаковете ще могат да развиват скорост до 160 км в час.

- Докъде стигна разработването на електронна система, която може да се ползва за купуване на билети онлайн за всички дестинации?

- Към системата за онлайн резервации и продаж-



ба на билети има голям интерес. От началото на нейното стартиране в края на миналата година до момента са се регистрирали над 7000 потребители. Засега могат да се купуват билети по интернет за влаковете, които пътуват между София и Варна и между София и Бургас.

Процедурата за надръждане на системата за онлайн резервации и билетоиздаване е готова и предстои избор на изпълнител. До края на 2014 г. системата за онлайн резервации и продажба на билети ще предоставя цялостно интегрирано обслужване и билетоиздаване, като ще покрива всички влакове и гари в страната.

- Наблюдава ли се отлив на пътниците от жп транспорта?

- Напротив. Със затоплянето на времето имаме увеличение на пътничеството. От началото на месец март до момента сме регистрирали 18% увеличение на пътниците спрямо същия период на миналата година. Действията на ръководството на националния железопътен превозвач са насочени към непрекъснато подобряване на качеството на предлаганата услуга.

- Какви бяха инструментите, с които БДЖ намали загубата си за 2013 г. близо 6 пъти спрямо 2012 г.?

- Милионите, които изплатихме към банките кредитори и други фирми, ни позволиха не само да намалим дълга, но да покрием и главниците. Подписахме споразумения за разсрочване/намаляване на задълженията с различни контрагенти. Задълженията към Национална компания "Железопътна инфраструктура" от 75 млн. лв. през 2009 г. бяха нараснали на 115 млн. лв. през 2013 г. само от натрупването на лихви. В края на 2013 г. финализи-

тапно да ги ремонтираме, тъй като от доста време не са реновираны. В проекта на Колективния трудов договор е заложено социалната сума, която даваме за почивка на нашите служители и техните семейства в размер на 250 лв., да се ползва отново в станциите.

- Има ли от какво да се притесняват служителите на БДЖ? При тази задължнялост на дружеството изплащат ли се редовно заплати, престоят ли съкращения?

- Служителите на БДЖ няма от какво да се притесняват - нито по отношение получаването на заплати, нито относно работните си места. За момента се справяме с изплащането на трудовите възнаграждения. Не сме извършвали съкращения, дори възстановихме голяма част от персонала, тъй като имаше гоставащи служители, които през

последните няколко години бяха съкратени.

- Какви промени предстоят за началото на летния сезон, когато традиционно пътниците се увеличават?

- През месец май ще пуснем допълнителни сезонни влакове с оглед по-интензивното пътуване през летния сезон. Сезонните влакове основно тръгват от София и пътуват през нощта. По направленията София - Варна и София - Бургас ще бъдат заложени повече спални вагони, тъй като интересът за пътуване с тях е много голям. Ще включим и допълнителни вагони към съставите на влаковете, които пътуват по най-натоварените дестинации в страната.

- Кои са целите, които искате да осъществите до края на годината?

- През 2014 г. сме предвидили да изплатим около 50 млн. лева на кредиторите. Основните ни приоритети са увеличаване на обемите превозвани товари и привличането на нови клиенти. За тази година предвиждаме увеличение на товарите с около 1 млн. тона. Имаме напредък в тази насока, защото само за първите три месеца сме превозили близо 300 000 тона повече товари в сравнение със същия период на 2013 г.

**Ние ще платим  
Вместо вас 100 сметки  
за парно  
до 1000 лева  
за сметка**

**Платете поне една сметка в каса на Изипей и може да спечелите сметка-подарък!**

**Само в София,  
само през февруари, март и април!**

**УСЛОВИЯ ЗА УЧАСТИЕ**

- Промоцията е активна на територията на град София само за клиенти на Топлофикация София ЕАД и Изипей АД.
- Срок: Промоцията е валидна през февруари, март и април 2014 г. и се тегли всеки ден от 15-то число до края на съответния месец.
- Възстановяват се по 100 сметки за месец, общо 300 сметки за трите месеца.
- В промоцията участват сметки на физически лица до 1000 лв.
- Промоцията важи за нови, стари и просрочени задължения.
- Печелившите се определят на случаен принцип.



Как се отрази икономическата криза на обществата в Европа? Семействата раждат по-малко деца, хората ходят по-рядко на лекар и са по-недоволни. Освен това пропастта между бедни и богати става все по-голяма. Това разкрива най-новият доклад на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие (ОИСР) "Поглед върху обществото 2014", оповестен на 18 март. Той обхваща периода 2007-2012 г.

Илияна АНГЕЛОВА

Кризата започна с непокрити кредити за милиарди и фалити на големи световни банки, но в крайна сметка промени живота на планетата. В много европейски страни тя стана причина хората да си задават важни въпроси: искам ли деца? Доволен ли съм от живота си? Да идя ли на лекар, когато съм болен?

### Раждаемостта в страните от ОИСР пада от десетилетия,

но в годините на кризата от 2008 г. досега тази тенденция се утвърждава с нова сила. Това важи дори за страни, където традиционно има многодетни семейства, като Гърция, Испания и Португалия. Наред с това икономическият срив е станал важен фактор за все повече разводи. Ако семейството има сериозни финансови нарушения, вероятността двойката да се раздели нараства. Например в Испания процентът на разводите се покачва от 2009 г. насам, след като години наред преди това бележеше спад. Само слухът, че кризата провокира вълна от самоубийства, не се потвърждава - в Гърция процентът на хо-

# Увеличава се пропастта между бедни и богати

● Разводите растат, все по-малко хора ходят на лекар, сочи още авторитетен международен доклад

рата, които посягат на живота си, е най-нисък от всички индустриални държави.

### Удовлетвореността на хората от живота също върви стръмно надолу.

Много хора в индустриалните държави казват, че не са доволни от постигнатото и от условията в обществото. Удовлетвореността от живота пада най-вече в Гърция, Испания, Италия и Португалия, но също и в САЩ. Най-доволни са швейцарците и норвежците, но и германците дават висока оценка на обществото си.

Кризата се отразява зле на солидарността между хората. Въпросът към анкетираните е бил: Помогнахте ли през последните месеци на някого, когото не познавате? Положителните отговори са средно с 3% повече. Особено висок е ръстът във Финландия - с цели 23%. В Гърция, една от най-засегнатите в кризата страни, все по-малко хора са готови да помагат безвъзмездно на ближния - спадът е с 5%. В южната ни съседка по-малко са и онези, които се ангажират с обществени дейности, които не се заплащат.

### Колкото по-зле икономически е една държава, толкова по-голяма е нетърпимостта към етническите малцинства.

От ОИСР са попитали следното: Вашият град или регион добро място ли е за живот на етнически малцинства? В Гърция хората, отговорили с "не", са с 25% повече от пре-



Количките с бебета са все по-рядко гледка и в България

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

дишния петгодишен период. В други засегнати от кризата страни като Италия и Испания толерантността към другите етноси също бележи спад, макар и не толкова драстичен. В Гърция расте освен това и нетърпимостта към гейовете в сравнение с годините преди кризата.

Икономическите сътресения като цяло са променили в негативна посока живота на много хора, се казва още в доклада на ОИСР. Държавите се опитват да спестят социални разходи - за образование, здравеопазване и социална подкрепа. А това засяга най-уязвимите слоеве в обществото, хората без редовни доходи, с увреждания или самотни родители. Те не биха могли да се справят без държавните помощи за жилище, отопление или детс-

ките добавки. Съкращаването на социални средства само като бюджетни пера, без цялостна стратегия, ще има последици за цели поколения, предупреждават експертите. Така пестенето сега може да струва много средства на правителствата след години, се казва още в доклада. Оръжването на социалните разходи води още до разчепление в обществото - бедните стават още по-бедни.

### Мерките за спасяване на евро-то са свързани с допълнителни големи разходи на много правителства.

Германия например наля милиарди, за да стабилизира големите банки. Така се свиха разходите за други области от икономиката. Това от своя страна доведе до спад в заплатите и средните доходи на домакинствата. Унгария например има едни от най-ниските средни доходи на човек от домакинството - 11 200 щатски долара. Най-висок е стандартът в Люксембург - \$40 900. Най-много е намалял този доход в Исландия - средно с \$7700, и в Ирландия - с \$3200. Дори в най-развитите страни кризата спадът е по-

ния. Може би затова доверието в правителството на Гърция е едва 14%, докато в Швейцария е 82%.

### Икономическият подем сам по себе си няма да е достатъчен, за да се преодолее социалното разчепление

и да се помогне на най-засегнатите да стъпят отново на краката си, коментира генералният секретар на ОИСР Анжел Гуриа. Правителствата трябва да предприемат ефективни социалнополитически мерки, за да предотвратят бъдещи кризи. Абсолютно задължително е да се преодолее изкушението непопулярните реформи да бъдат отложени само защото се забелязват първи признаци за съживяване на икономиката, допълва Гуриа.

Германия, Австрия и Швейцария са страните, които са с едни от най-добрите позиции в международното сравнение по редица социални индикатори. И в трите държави безработицата е наполовина от средната за ОИСР. Доходите на домакинствата в Швейцария са едни от най-високите в организацията. В Германия и Австрия те растат по-бързо от инфлацията в първите години на кризата (2007-2010). ОИСР мери и още един индикатор - разстоянието между 10-те процента от населението с най-ниски доходи и 10-те процента с най-високи. По този показател Австрия има индекс 5,9, Германия - 6,7, а Швейцария - 7,3, при средно за ОИСР 9,5. Така трите страни се представят на много добри позиции и по този критерий - пропастта между най-бедните и най-богатите.

Пълния доклад на ОИСР "Поглед върху обществото 2014" можете да намерите на английски език на сайта на организацията [www.oecd.org](http://www.oecd.org).

## Изявление от ръководството на ЧЕЗ

"Изумени сме от решението, което ДКЕВР е взела за стартиране на процедура по отнемане на лиценза на ЧЕЗ Електро България. За подобни крайни действия липсват всякакви основания, тъй като ЧЕЗ Електро България работи изцяло в съответствие с българското и европейското законодателство и при стриктно спазване на лицензионните си задължения.



Очакваме да получим официално решението на ДКЕВР, за да се запознаем с мотивите на независимия регулатор.

Припомняме, че ЧЕЗ Електро България е публично дружество и ще изразява публично позицията си в съответствие с изискванията на нормативната рамка по начин, защитаващ интересите на неговите акционери, инвеститори и клиенти."

**ОИСР е организация, която обединява не само европейски страни, но и други големи държави, като САЩ, Турция, Мексико и Чили. България е подала молба за членство в ОИСР, досега е участвала като непълноправен член или със статут на наблюдател в работни групи и комитети на организацията.**





Димитър Бачев е доктор по право на университета в Оксфорд, директор на софийското звено на Европейския съвет по външна политика (ECFR)

Димитър БАЧЕВ

След двата кръга санкции на ЕС срещу Русия в момента се обсъжда третият. Първият кръг беше свързан с прекратяването на преговорите между ЕС и Русия за визови облекчения (които може би щяха да доведат и до падането на визи) и изключването на Русия от Г-8. Вторият кръг санкции, за който решението беше взето още на 6 март, е свързан със забранителен списък на лица за пътуване на територията на ЕС и съответно замразяване на техни активи.

Кое наложи трети кръг толкова скоро след втория? Най-вече решението на Русия веднага да признае отделянето на Крим и да пристъпи към анексия. Вторият кръг беше предприет с идеята, че ще възпре Москва да направи следваща крачка, но тъй като тя бе направена, трябваше да се реагира. Има две групи страни в ЕС. Едната настоява за строги икономически санкции, които вървят към отрязване на някои икономически отношения. В тази група са Великобритания, Полша, Швеция, балтийските страни. В другата група, която настоява просто досегашният списък със замразени активи и визови забрани да се разшири, са Испания, Италия. Германия някак заема междинна позиция, от нея зависи накъде ще се наклонят везните. И доколкото разбирам, по стар български обичай и нашият първи дипломат Вигенин се крие там, зад гърба на Германия. Последното решение в Брюксел е по-скоро по посока на мекия вариант, като все пак ЕС каза, че е готов да засилва натиска и по-нататък.

## Какъв ще е ефектът върху Русия?

Не я заболя особено много от първия и втория кръг санкции. Те по-скоро имаха символичен характер, ЕС да покаже, че нещо прави, не е останал безучастен. Ясно е обаче, че ако има икономически

санкции по линията на частичното търговско ембарго, тогава вече цената за Русия ще се повиши. Данните показват, че Москва е твърде зависима от търговията с ЕС, в по-голяма степен, отколкото Евросъюзът от нея. Но въпросът при ЕС е, че зависимостта варира. Някои страни, като България, са много повече зависими, отколкото други - като Испания, да речем, така че и болката ще е разпределена неравномерно. Въпросът е как ще се компенсират страни като нашата. Макар аз лично да не вярвам, че бързо ще се стигне до "газова" война. Там е разковничето. Русият износ към ЕС се състои от две пера - нефт и газ. Ако нефтените потоци секнат, това не е голям проблем, защото нефт може да се купи отвсякъде. Докато суровината газ се търгува по тръби. И стопроцентово зависимите, каквито сме ние, ще пострадат. Но мисля, че ескалацията в този пункт няма да е лесна. Дори и да има търговски санкции, те няма да стъпят в газовата сфера.

За Русия ЕС е търговски партньор номер едно и бариерите там ще предизвикат проблем. Хазартният отговорен ход на Москва би бил с газа. Но там нещата не са еднозначни - в момента, в който се предприеме такъв ход, Русия ще навреди и на себе си. Защото няма кой друг да купи тези големи обеми газ, които текат към Европа. И това лишава бюджета от големи приходи.

Една такава конфронтация с икономически характер може да подрони доверието на инвеститорите в руската икономика. Да има сътресение на борсите, каквото вече видяхме, оттам нататък да последва обезценяване на рублата и резервите на централната банка да не стигнат да интервенира непрекъснато. По-евтината рубла означава инфлация, по-скъп живот, което ще се усети от всички. И дългосрочно санкциите ще си кажат думата.

Не трябва да се забравя също, че подкрепата за Путин не е същата, каквато беше преди десетина

# Санкциите срещу Русия засега са символични



години. В зенита си той беше лидерът, който чрез високите цени на петрола осигури благоденствие за средната класа. Русия в момента е раздирана от всякакви противоречия. Темпът на икономически растеж е много нисък, в регионите има брожения, нарастват антиимигрантски настроения. От друга страна, в такива ситуации външният враг е много необходим. Когато вътре са те налегнали проблеми, икономиката не върви, хората са недоволни, страдат от престъпност, лоша инфраструктура, висока заболяемост, високи нива на наркомания, ако им дадеш Крим, нова студена война или поне по-твърдо поведение пред външния свят, това консолидира. Така че Путин освен емоционални мотиви има на своя страна и чисто рационална логика да търси твърд подход. Когато той се върна като президент, прогнозирах, че при новото издание на Путин е твърде вероятно да сме свидетели на една по-враждебна риторика, насочена навън - като ресурс за сплотяване на обществото вътре и укрепване на лидерската позиция.

Всъщност идеята на санкциите е те да са така калибрирани, че да ударят най-близкото президентско обкръжение във властта. Да не забравяме - Путин не е едноличен господар, а неговата сила се дължи на умението да балансира и намира компромиси между различни мощни кланове, гравитиращи около властта и

свързани било с едрия бизнес, било с тайните служби. Докато тези олигархични кланове го виждат като лидера, който може да им осигури стабилни печалби и блага, дотогава Путин ще е на власт. Така че ефектът

от санкциите ще е в подкопаването на властта отвътре. Но това е дългосрочен процес. И в същото време е очевидно, че нямаме на разположение друг ход. Икономическият инструмент изглежда на пръв прочит по-не-

сериозен, но ако се борави умно и дългосрочно, може да се постигнат резултати. Путин и обкръжението му казват, че това са убождания с карфица, които просто не ги интересуват. Но това е днес.



Хранителна добавка

## N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица



Подпомага отхрачването. Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища.

ЕСОPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



На 16 март Крим проведе референдум за присъединяване към Русия, но на същата дата и Венеция поиска да се раздели с Италия. Жителите на двата региона обаче съвсем не са единствени. Вирусът на сепаратизма броди из Европа, която съвсем скоро може изцяло да промени облика си.

Кои са седемте възможни нови държави

## 1. Венецианска република (Италия)

След проведенния референдум се оказва, че за независимост на Венеция (по-точно региона Венеция и Верона) са гласували 64% от жителите на Северна Италия. Те твърдят, че им е омръзнало да хранят Италианския юг, който се смята за икономически изостанал регион. Самият шеф на Комитета за независимост на областта Венето Джанлуиджи Бузато подчертава, че Венецианската република е била независима до края на XVIII век, а нейното последващо присъединяване към Италия в резултат на плебисцит от 1866 година е престъпление и е станало възможно единствено благодарение на манипулиране на гласуването.

Активистите на движението обаче признават, че референдумът във Венеция не може да има юридическа сила пред Рим, и се надяват като за начало да постигнат поцадяща данъчна политика.

## 2. Шотландия (Великобритания)

Гордите келти в лицето на шотландския народ така и не забравиха периода на своята независи-

# Картата на Европа може съществено да се промени



Венеция

мост. Още от началото на XX век пред очите им стои съвсем нагледен пример - Република Ирландия, която получи дългоочакваната си независимост през 1922 г. През 1977 г. битка за собствен парламент спечели и Шотландия, а днес продължава политиката на сепаратизъм и настоява за откъсване от Великобритания. Още повече че сега за това има съществени икономически причини. Девят десети от всички британски нефт се добиват в Шотландия, а печалбите изтичат директно в Лондон. Откъсването на Шотландия ще повлече след себе си и други стратегически проблеми, защото атомните подводници на Кралските военноморски сили са базирани в теглещата я към независимост територия и прехвърлянето им в Англия ще струва огромни суми. На фона на тези вътрешни проблеми се води истинска битка около предстоящия референдум, който е насрочен за 18 септември 2014 г. Неотдавна Лондон разпространи предупреждение към шотландците за създаване на контролно-пропускателни пунктове по границата на страната, ако тя се отдели.



Шотландия

## 3. Бретан (Франция)

Келтският въпрос продължава и във френската провинция Бретан, която се отличава от останалата част на страната по своя етнически състав. Борбата за независимост и национална идентичност започва в резултат на Великата френска революция, която завършва със създаването на единна и неделима Франция. До този момент Бретан е самостоятелна територия. Конфликтът обаче се задълбочава и довежда до забраната на местния език и култура, откъдето тръгват и сепаратистките

тенденции. В началото на XX век се ражда федерацията, която започва борба за независимост на Бретан. Днес амбициите на провинцията за откъсване от Франция са по-големи от всякога и събитията в Крим може само да изострят ситуацията.

## 4. Каталуния (Испания)

Опитите за отделяне на Каталуния от Испания започват още през 1871 г., когато за първи път е поставен въпросът за независимост. Тогава проблемът е разрешен с преговори. През 30-те години на миналия век Каталуния за пореден път заявява сепаратистките си намерения, но Гражданската война и победата на Франко отлагат решението на въпроса. През 1979 г. територията се сдобива с автономност, но явно това ѝ е недостатъчно. През последните години исканията за пълна независимост се засилват. Каталуния иска суверенитет поради езикови, културни и икономически причини. Това е най-богатият регион на Испания, затова лозунгът "Стига сме хранили Испания" е основен. През 2009-2010 г. в много части на Каталуния се проведеха консултативни допитвания, в които участваха около 30% от жителите на ре-

гиона. 94% от тях гласуваха за независимост. През тази година също е планиран референдум за отделянето на Каталуния, но властите в Мадрид нямат намерение да признаят резултатите от него.

## 5. Страната на баските

Сепаратистките настроения са силни и в испанската Страна на баските. Днес те се смятат за потомци на древния народ на васконите, които са обитавали територията на съвременна

мосите и инуитите, които са 86% от населението и постоянно воюват за повече права. Изява на местния сепаратизъм е преименуването и на острова, и на столицата. Отделянето на Гренландия от Дания ще доведе до сериозни геополитически проблеми. Освен че на острова бяха открити големи находища от нефт, там са разположени и радарните системи на американската противовъздушна отбрана. Трябва да се отбележи, че американското присъствие нищо добро не е донесло на гренландците. През януари 1968 г. там се разби самолет В-52 с шест водородни бомби на борда, което сериозно влоши екологичните показатели на острова.

## 7. Фландрия (Белгия)

В края на 2006 година един от френскоезичните белгийски телевизионни канали пусна информация, че Фландрия е обявила независимост, а Белгия е престанала да съществува. Показателно е, че в тази "шега" по-възрастните 89% от жителите на страната. Основният въпрос за фламандците е националният. Те са известни с най-високото в Западна Европа ниво на отхвърляне на имигрантите. Противоречията, които в момента водят до разрастването на сепаратизма, са заложили още през 1830 година, когато Белгия току-що е сформирала. Конфликтът има езиков и светогледна основа, както и основания в различните обществени модели. Ситуацията се изостри през 2007 г., когато бившият премиер на страната Йв Летерм предложи да се намалят отчисленията за Фландрия от общобелгийския бюджет и заяви: "Фламандците и валонците не ги обединява нищо друго освен кралят, националният футболен отбор и бирата". Освен национални фламандците имат и икономически причини да се борят за независимостта си. От всички членове на федерацията само Фландрия покрива социалните си разходи за своя сметка. Валония и Брюксел се справят едва с 60-70%. Всяка година от Фландрия към Валония се превеждат от 16 до 24 млрд. белгийски франка за финансиране на социални разходи. (ЖД)

Испания много преди римските завоевания и последващото нахлуване на германските племена на Пиренейския полуостров. Началото на движението на баския национализъм е поставено в първата половина на XX век в резултат на Испанската гражданска война и диктатурата на Франко, който се опитал да асимилира общността. След репресиите през 1962 г. е създадена организацията ЕТА, чиито последователи, влизайки в състава на националистическа коалиция, получават 7 депутатски места след изборите през 2011 г. Днес Страната на баските се радва на най-широката автономия в цяла Испания - тя има право даже самостоятелно да управлява данъчната си политика. След Кримския референдум баските отново поставиха претенциите си.

## 6. Гренландия (Дания)

Гренландия има особен статут. Формално тя е част от Дания, но островът е с разширена автономия. През 1985 г. Гренландия излезе от Европейския съюз и се смята за държава, асоциирана с ЕС. Сепаратистките настроения са "приоритет" най-вече на ески-

Бретан







**Проф. д-р Цекомир Воденичаров, гмн, е създател и първи декан на Факултет по обществено здраве при Медицински университет - София. Създател и изпълнителен директор на Застрахователна компания "Медико-21" АД. "Баща" на либерално-социалния модел в здравеопазването. Автор на повече от 300 публикации и 12 монографии. Национален консултант по обществено здраве и здравен мениджмънт.**

**Проф. Воденичаров, какво е Вашето обяснение за перманентната криза на българската здравна система? Въпреки огромните усилия на ред правителства и бюджети, въпреки сериозните ресурси, които постоянно се вливат, задоволителен резултат няма.**

- Кризата на здравната система у нас е финансова само като следствие на друго. Моите 25-годишни наблюдения и анализи на сектора ми дават основание да твърдя, че проблемът е преди всичко в начина на управление на системата, в зле обоснованата, нестабилна здравно-политическа концепция на прехода, в постоянно сменящите се т.нар. национални здравни стратегии, към които често се добавя и управленска некомпетентност. Самите пари за здраве са наистина недостатъчни, но и малкото изразходваме нерационално. Примери - много. Болничните мастодонти ежегодно увеличават разходите си с десетки милиони. Но дори да се ограничим с една по-малка типична болница, ще се види, че ако само преди осем години тя е имала общи разходи 7 млн.,

днес те са вече 16. Защо? Защото липсва управленски професионализъм. Решаването на този проблем трябва да се превърне в ключова, фундаментална и неотложна задача, за да има устойчиво развитие на нашето здравеопазване. Категорично е становището на експертите от Факултета по обществено здраве, че докато в България не се внедри професионален здравен мениджмънт, здравната система остава в плен на моментни решения, на неочаквани рискове и на хаотично движение в непрегледени посоки.

**- Кой и как да създаде необходимите и модерни управленци?**

- Факултетите по обществено здраве са онези институции от европейски тип, чиято мисия е да създават нова генерация от здравни мениджъри и експерти по здравна политика.

**- Но не смятате ли, че по-тежкият проблем е здравното осигуряване, милионите българи, които не плащат нищо, изпаднали са от системата, отказват, не искат да се включат в нея или директно я бойкотират?**

- Абсолютно необходимо

**Конкуренцията е механизъм, който ще подобри качеството, ще разшири достъпа, а ще понижи и цените**

е да изградим реално справедлива и същевременно ефективна здравноосигурителна система. Сега съществуващата не е нито справедлива, нито ефективна. А за да се случи необходимата реорганизация и да бъде спряна агонията на здравеопазването, трябва демонополизация на НЗОК, пълна демонополизация и преразпределение на финансовия ресурс между конкуриращи се равнопоставени структури. Предимствата на този модел са следните: създаване и защита на правото на избор, създаване на реална конкуренция, при която качеството на услугите и достъпът се подобряват, а цените остават приемливи. Продължавам: застрахователните компании, де факто групите каси, се превръщат в партньор на държавата и допълнителен източник на финансиране на здравеопазването, разкриват се възможности за допълнителни доходи на медицинското съсловие (лекари, медицински сестри, акушерки) чрез граждански договори, втори трудов договор и др., нещо много, много важно, което ще мотивира медицинското съсловие да остане и да търси карьерен развитие в България. Демонополизирането ще отвори и възможности за ефективно публично-частно партньорство чрез преструктуриране на здравната мрежа (болници, ДКЦ, ме-

# Нуждаем се от нова генерация здравни мениджъри

**С проф. Цекомир Воденичаров, изпълнителен директор на ЗК „Медико-21“ АД, разговаря Микаела Въжарова**

дицински центрове). Отговорността за българското здравеопазване ще се преразпредели между много партньори.

**- Макар и след много мъки и десетилетия пропакане у нас вече заработиха и други здравни фондове - частните, които последно бяха узаконени като застрахователи. Кога да очакваме те да се превърнат във фактор?**

- Моделът на здравно осигуряване, основно заимстван от Германия, се основава на държавно и равнопоставено частно здравно застраховане. Във всички развити западни страни през здравните застрахователи минават десетки милиарди евро, а самите застрахователи отдавна са се превърнали в основен партньор на държавата и обществото при решаване на проблема за по-широк достъп до качествени услуги и дейности. У нас здравното застраховане заема по-малко от 1% от пазара на здравни услуги. То може да се превърне във фактор само при условие, че надмине 20%. В западните страни заема между 20 и 60%, а в Холандия - 100%.

**- Звучи привлекателно, но както НЗОК, така и частните застрахователни фондове не правят нищо, за да информират, да образоват гражданите за смисъла на здравното осигуряване, за същността на застраховането, за интереса на всеки отделен българин да има собствен щит, гарантност при здравен проблем. Сякаш клиентите не ги интересуват...**

- Имате право донякъде. Отделни застрахователни компании правят известни усилия да запознаят българските граждани със същността на здравното застраховане, но тяхното говорене не е достатъчно. Необходимо е политическа воля, която да припознае здравното застраховане като реален партньор и създаде истински пазар на здравни услуги, спазвайки принципа, пак казвам - на равнопоставеността. За да бъде реорганизирана здравната система ис-

тински и се спре нейната криза, темата, с която започнахме този разговор, трябва да има пазар във всичко, да няма монополи, а конкуренция между равнопоставени структури. Градежът на истинския пазар в здравеопазването няма как да стане, ако не стъпи на конкуренция и партньорство. Конкуренция между застрахователни компании, но и партньорство чрез механизмите на съзастраховане, презастраховане и др. Конкуренция между медицински центрове, ДКЦ и болници, но и партньорство за качеството на медицинските услуги и грижи. Конкуренция между лекари, медицински експерти, но и партньорство за разширяване достъпа и подобряване на качеството. Конкуренцията е механизъм, който ще подобри качеството, ще разшири достъпа, а ще понижи и цените. След като сме тръгнали по западния модел и сме казали "А", трябва да имаме решителността да изредим цялата азбука. Иначе продължаваме да тъпчем на едно място: с монополна НЗОК, с необходимостта от наливане на все повече пари и с влошаващи се показатели на общественото здраве.

**- Самият Вие сте създател на застрахователна компания в сектора здраве. Какво предлага ЗК "Медико-21" и как бихте защитили инвестицията за здраве в застрахователна компания?**

- Застрахователна компания "Медико-21" представя широка и разнообразна гама от здравни услуги, включени в няколко пакета: подобряване на здравето и предпазване от заболяване, извънболнична медицинска помощ, болнична медицинска помощ, комбинирана медицинска помощ и стоматологична помощ. Предлагаме и високоспециализирани и специфични дейности като инвитро (нашата клиника е с изключителна успеваемост). В дейността си съчетаваме добре логиката на медицина с логиката на икономиста. Ключовите ни принципи са партньорство, както с нашите кли-

енти, така и с изпълнителите на медицински услуги, и отговорност. Тук всеки носи персонална отговорност за здравето на нашите осигурени.

По другата част от въпроса Ви: три са основните ефекти от инвестицията за здраве. Социален - гарантирана здравна сигурност чрез бърз достъп до специализирана и висококвалифицирана медицинска помощ, производствен - разходите за здравно застраховане повишават ефективността на персонала във всяка компания, увеличават производителността, намаляват краткотрайната и продължителната нетрудоспособност на служителите. Има и финансов ефект, защото застраховката значи и данъчни облекчения. А добавената стойност се разширява и от възможността да получите качествено и компетентно медицинско обслужване, бърз и лесен достъп до водещите в областта здравни специалисти, ангажирано и доброжелателно отношение, задължителна обратна връзка с пациента.

**- Наоколо обаче е все още големият, неотам добър и определен нерестформиран свят на нашето здравеопазване, какъв е Вашият блиц съвет за справяне с положението?**

- Когато мисля за т.нар. здравна реформа, се сетям за следната мъдрост: разбереш ли, че яздиш умрял кон, слез от него. Псевдоекспертите обаче правят друго, представят ни разни стратегии: I. снабдяваме се с по-як камшик; II. сменяме ездача; III. създаваме работна група, за да анализира коня; IV. включваме обучителен модул, за да се научим да яздим по-добре; V. създаваме група по качеството, за да се намери приложението на умрелия кон; VI. увеличаваме сферата на отговорност на умрелия кон и т.н., и т.н., и т.н. При положение че мъдреците са го казали: усетиш ли, че яздиш умрял кон, слизай.



Обикновено май е месецът с най-много празници за учениците, но вече и с много изпити между почивните дни. Тогава са т. нар. национални външни оценявания за децата от четвърти клас и за кандидат-гимназистите от седми клас.

Тази година няма промяна във формата на препитванията. Изпитите са задължителни за всички ученици от двата випуска.

### Четвъртокласниците

За четвъртокласниците оценките са само индикативни и не влизат в общия успех на учениците. Те са за сведение как върви системата и знак за качеството на работата на учителите. Резултатите по български език през 2013 г. бяха най-ниските от 7 години, показва анализ на образователното министерство. Причината бе в повечето отворени отговори на въпросите от теста. Най-много проблеми децата имаха с въпроса "Защо вълът поиска да изяде катерицата?". На него отговори едва 60,2% от децата. Но 86,7% дадоха верен отговор на въпро-

# Изпити по никое време

### Изпитите за 4. клас

Български език и литература	7 май
Математика	8 май
Човекът и природата	12 май
Човекът и обществото	13 май

са "Коя гума е синоним на весели? - безгрижни, глупави или плашливи". Малко над 67% от целия випуск решиха теста.

По математика най-лесни за учениците бяха задачите, свързани с прилагане на алгоритми за смятане. По предмета "Човекът и обществото" децата се справиха отлично с възпроизвеждането на факти, а на изпита по "Човекът и природата" най-лесни за тях се оказаха задачите с нагледни опори.

Независимо че оценката не влиза в бележника на ученика, минималната по отделните предмети е важен индикатор за това какво е усвоил. Затова експертите на образователното министерство съветват децата да се подготвят съзнателно за тестовите.

### Седмокласниците

Изпитите за 7. клас са по-важни, защото с оценките от тях се кандидатства в профилираните, професионалните и езиковите училища. Тестовите са по два предмета - български език и математика (има и изпит за проверка на способностите за спортните гимназии и тези по изкуства).

Отделно има минимални по обществени науки на 26 май, по чужди езици на 27 май и по природни науки на 28 май - с оценките от тях не се кандидатства.

Изпитът по български език е на 21 май. Състои се от два модула. Първият е за националното външно оценяване и представлява тест от 25 задачи. Времето за решаване е 60 минути. Той е задължителен за всички ученици. Втората част е

писане на преразказ върху непознат текст, за което са определени 90 минути. Учениците трябва добре да познават изреченията, пунктуацията, глаголите, наклоненията, да умеят да цитират.

По математика тестът е на 23 май и също е от две части. Първата е с 16 задачи по формата на тест. Втората има 4 задачи - две по подобие на задачите от международния тест за грамотност PISA и две задачи, които изискват разширен отговор.

Общият сбор от точки за всеки изпит е 100. След излизането на резултатите се определя скалата за оценяване, по която се определя колко точки на каква оценка отговарят. Миналата година тройка се "вързва" с 18 точки.

Предлагаме ви няколко помагала на издателство "Просвета", с които всеки четвъртокласник или седмокласник ще се подготви много добре за тези изпити, а родителите могат сами да проверят знанията на децата си.

### 7. КЛАС

**Нови тестове по математика за външно оценяване и приеман изпит след 7. клас по новия формат от 2012 г.**



Помагалото осигурява успешна подготовка на седмокласниците за изпита. Съдържа 12 примерни теста, разработени по действащия от 2012 г. формат на Министерството на образованието и науката за външно оценяване и приемни изпити (МОН); двата теста на МОН, дадени на националното външно оценяване през май 2012 г.; отговори на тестовите и решения на част от задачите в тях.

Всеки тест е придружен с лист за отговори, което поставя учениците в ситуация, максимално близка до изпита.

**Текуща подготовка по математика за външно оценяване и приеман изпит**



Помагалото осигурява целенасочена подготовка по математика и може да се използва от началото на 7. клас. То съдържа:

- 30 теста, изградени по модела на изпита за външно оценяване и прием след 7. клас от 2012 г. Първите тестове обхващат преговорни теми от

5. и 6. клас, а в следващите постепенно се въвеждат теми от учебната програма за 7. клас. Последните тестове обхващат цялото учебно съдържание за 5., 6. и 7. клас;

- верните отговори и примерни решения на последните две задачи от всеки тест;

- допълнителни задачи за подготовка за първия и втория модул на изпита.

Сборникът е ценен помощник на всички, които искат да постигнат отлични резултати на външното оценяване по математика след 7. клас и да бъдат приети в желаното училище.

**Външно оценяване по български език и литература за 7. клас по формата PISA**



Сборникът проверява нивото на грамотност на седмокласниците, разбира се в най-широк смисъл като умение за четене, разбиране, осмисляне и интерпретиране на текст. Включени са 23 текста от различни сфери на общуване и от различни жанрове. Задачите са конструирани по формата PISA и са с различна степен на трудност. Има задачи с избираем отговор и задачи със свободен отговор. Проверят се уменията на учениците да извличат информация от текст, да я интерпретират и прилагат. При някои задачи учениците трябва да открият и осмислят информация, представена в таблици или чрез графики. Те се поощряват да формулират и развиват умения за работа с текст според своя опит и нагласи.

Задачите са подготвени за самоподготовка и самооценка на учениците.

### 4. КЛАС

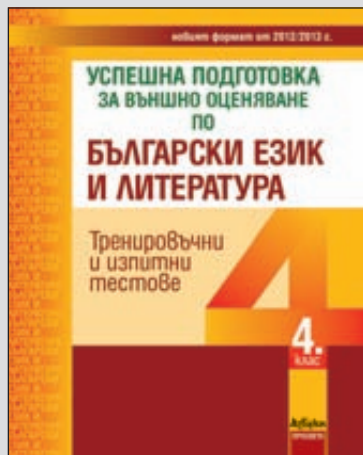
**Изпитни тестове за външно оценяване в 4. клас**



С предложените осем тестови варианта за национално външно оценяване в 4. клас учениците могат да упражняват и обобщят знанията си по български език и литература, математика, човекът и обществото, човекът и природата. Въпросите обхващат темите от цялата учебна програма и улесняват преговора и самостоятелната подготовка на четвъртокласниците.

Изпитните варианти включват текст, диктактически задачи, самостоятелни упражнения, тестови въпроси с отворен и избираем отговор. Помагалото осигурява ползотворна подготовка на четвъртокласниците за националното външно оценяване.

**Успешна подготовка за външно оценяване по български език и литература за 4. клас. Тренировъчни и изпитни тестове по новия формат от 2013 г.**



Помагалото съдържа текстове за диктовки и текстове за четене с разбиране; 7 тренировъчни теста, разработени в два варианта, и 5 изпитни варианта, отговарящи на формата, зададен от Министерството на образованието и науката. Дадени са верните отговори и критериите за оценяване на диктовките. Има възможност за проверка и самопроверка на знанията, самоподготовка, груповата работа и преодоляване на пропуските. Помагалото запознава учениците с новия формат на външното оценяване и ги подготвя за успешното представяне на изпита.

**Тестове по български език и литература за външно оценяване в 4. клас. По новия формат от 2013 г.**

Помагалото съдържа:

- 4 тренировъчни теста, които включват кратка информация за езиковата единица и тестове върху части на речта, части на изречението, видове изречения;

- 6 кратки текста за диктовка, към които е приложена таблица с думите с правописни особености и правилата, чието усвояване се проверява;

- 6 изпитни варианта, в които е предложен художествен или научно-популярен текст, към който са поставени 11 въпроса с избираем и със свободен отговор;

- верните отговори на всички задачи.

Помагалото гарантира отлична подготовка и успешно представяне на изпита.





# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

25 - 31 MART 2014

## Реабилитираха яйцата



Едни от най-спорните продукти - яйцата, бяха извадени от листата на вредните храни. Направи-ха го специалисти от Американската сърдечна асоциация, а какви бяха основанията им, ще научите

на стр. 12

## В сезона на алергиите



Сенната хрема се готви за атака, а се оказва, че много хора, страдащи от сезонната алергия, не са запознати с последиците от нея. Тежки ли са усложненията, кои растения са най-опасни, как да намалим проявите на сенната хрема? На тези въпроси отговаря специалистът

на стр. 13

## Спортът провокира организма

При физическа активност организмът има специални нужди, но незаменима си остава ролята на аминокиселините. Някои от тях са дори жизнено необходими. Повече ще прочетете

на стр. 15

## НЗОК стана на 15 години

Годишнината на независимата публична институция беше отбелязана пак с... работа в интерес на хората. За проблемите в здравната каса, преодоляването им и бъдещото ѝ развитие разказва г-р Румяна Тодорова, управител на НЗОК,

на стр. 18

## АМБИЦИЈАТА МИ Е ДА СТАНЕМ НАЦИОНАЛНА БОЛНИЦА

Д-р Валентин Ангелов е изпълнителен директор на Специализираната болница за активно лечение по онкология. Роден е в Кюстендил, но пътят му в медицината започва по разпределение в Тутракан, минава през здравния участък в пернишка мина и местната болница. Има добрия шанс да се усъвършенства в специалността "Анестезиология и реанимация" под ръководството и с помощта на своя учител проф. Александров в новосъздадената в началото на 90-те години от проф. Чирков клиника "Св. Екатерина". Тринадесет години по-късно решава да напусне операционната зала и се ориентира към здравния мениджмънт - започва работа в първия лицензиран здравноосигурителен фонд "Закрила". По-късно ръководи медико-денталния център със същото название.

През последните девет години г-р Валентин Ангелов е изпълнителен директор на частния здравен фонд на ДЗИ. На ръководната позиция в СБАЛЮ по онкология е от октомври 2013, но е успял да навлезе в най-болезнените ѝ проблеми и да даде старт на важни проекти. Уверен е, че така необходимият модерен лечебно-терапевтичен комплекс в болницата ще заработи най-късно до една година.

Интервю с г-р Ангелов на стр. 17



## ПРИ ПУЩАЧИТЕ ФРАКТУРИТЕ ЗАРАСТВАТ ПО-БАВНО

Британски учени от университета в Линкълн установили поредно потвърждение на факта, че отделящите се при пушенето продукти увреждат не само устната лигавица, белия дроб и съдовете, но и нанасят "системен удар" върху целия организъм. Както е известно, възстановяването на костната тъкан е много сложен процес, в който една от главните роли е отредена на мезенхимните стволови клетки, съдържащи се и в костния мозък.

В експеримента участвали 25 непущачи с фрактури на долните крайници и също толкова активни пушачи на приблизително същата възраст и с аналогични по тежест и място травми. В процеса на лечението учениците на няколко пъти изследвали своята костна тъкан на получени от мястото на счупването ме-

зенхимни стволови клетки, които след отделянето им от повредената костна тъкан били "отглеждани" няколко дни в лабораторни условия. Изследователите установили, че при значително мнозинство от групата на пушачите тези клетки са по-нежизнеспособни и процесът на делене, който е пряко свързан със зарастването на счупената кост, е твърде по-бавен в сравнение с процеса, наблюдаван в организма на непущачите.

Ръководителят на проучването проф. Андрю Слоун отбелязва: "Като се има предвид, че организмът на пушачите и без това е в състояние на постоянен интоксикационен стрес, неутрализирайки продуктите от изгарянето на тютюна, то счупванията при тях могат да имат по-тежки последици".

**Chondrosave®**

**Хондросейв - с грижа за всяка става!**

**ЕСОPHARM**

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България.  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.ecopharm.bg



Всъщност като най-големи минуси на яйцата се сочат високото съдържание на холестерол и опасността от хранителни инфекции, най-често салмонелоза. И докато бактериалната зараза може да бъде избегната чрез консумация на пресни яйца, които преди употреба са внимателно измити с вода и сапун, а след това са подложени на достатъчна термична обработка, холестеролът може да бъде игнориран само чрез отказ от жълтъка. Но това е най-вкусната част от яйцето! И така, какво да се прави?

Всяко голямо яйце (според българската квалификация L или XL) съдържа около 185 милиграма холестерол. А според препоръките на Американската сърдечна асоциация дневният

# ЯЙЦАТА НЕ ПРЕДИЗВИКВАТ СЪРДЕЧНИ БОЛЕСТИ

Едни от най-коментираните продукти до ден днешен си остават яйцата. Тонове хартия са изписани за тяхната хранителна стойност, за ползите от комплексното съдържание на белтъчини и мазнини, за опасностите от прекомерната им консумация.

Лимит за холестеролов прием чрез храната е 300 милиграма. Т.е. консумацията на две яйца за закуска вече надвишава тази граница. Да не говорим, че през деня всеки нормално хранещ се човек неминуемо приема още холестерол чрез месо, мляко, сирене.

Презумпцията на лекарите е, че ако приемате повече холестерол

чрез храната, неговото ниво в кръвта ще се повиши, а оттам и рискът за развитие на атеросклероза и свързаните с нея сърдечностъдови заболявания. Но проблемът е, че тялото работи по доста сложни механизми и не е толкова просто да се намали холестеролът в кръвта чрез ограничаване на храненето. Ина-

че нямаше да има вегетарианци с инфаркти и инсулти. Истината е, че приетият с храната холестерол има много малко влияние върху неговото количество в кръвта. Той се произвежда в самия организъм, между 1 и 2 грама всеки ден, което е 5 до 10 пъти по-голямо количество от съдържащото се в едро яйце. Оказва се, че кога-



то приемаме повече холестерол с храна като яйцата, тялото го произвежда в по-малко количество, както и обратното. Това е така, защото в организма ни има нещо като "зададено равнище" на холестерола. Представете си го като термостат, чиито показания са заложени от генетиката и някои фактори на живот, като стреса.

Освен това холестеролът е една от най-важните субстанции за функционирането на човешкия организъм. Той се съдържа във всяка клетъчна мембрана, важен е за растежа и обменните процеси, нужен е за производството на редица хормони.

**Тогава защо толкова много се препоръчва ограничаване на консумацията на яйца?**

Много просто! Това се дължи на старите разбирания за пряката връзка между погълнатия с яйчени жълтък холестерол и неговото равнище в кръвта. А най-трудното нещо е промяната на навиците и стереотипите. Не е лесно да се признае, че диетологията е грешала, при това дълги години.

С днешна дата учениците са обобщили данни от наблюденията си върху храненето на хиляди хора. И актуалният извод е, че всекидневната консумация на яйца не се свързва с проблеми с холестерола или повишен сърдечностъдов риск. Изключението от това правило правят хората с диабет и с рядко срещаното състояние вродена

фамилна хиперхолестеролемия.

В контролирано според съвременните изисквания проучване хора на диета за намаляване на теглото си били инструктирани да приемат до три яйца всеки ден. Резултатите след това са доста окуражаващи за любителите на кокошия деликатес. Освен че е намалало теглото на доброволците, са спаднали нивата на холестерола в кръвта им и са се подобрили стойностите на маркерите за възпаление в организма.

Освен това яйченият жълтък е една от най-наситените на полезни вещества храни на планетата. 90 на сто от съдържанието на калций, желязо, фосфор, цинк, тиамин, B<sub>6</sub> и B<sub>12</sub> в яйцето са именно в жълтъка. В него са и мастноразтворимите витамини A, D, E, както и редица антиоксиданти и омега-3 мастни киселини.

Това, разбира се, не означава всеки да се стреми да яде непременно по няколко яйца всеки ден. Но не защото са опасни, а защото разнообразието в диетата е много важно за здравето.

**Все пак не трябва да се забравя, че прекаляването с яйца може да предизвика проблеми при хора с жлъчно-чернодробни заболявания.**

Ако имате камъни в жлъчката, холецистит, панкреатит, внимавайте с яйцата. Консумирайте ги след консултация с личния си лекар и по начин, по който той ви препоръча. (ЖД)

Хранителна добавка

# Urocomfort

Благоприятно повлиява  
функцията на пикочните пътища

**ЕСOPHARM**  
Food supplement  
**Urocomfort**  
Комплексна формула, включваща  
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА  
Д-МАНОЗА И  
КОПРИВА  
60  
жълтеникави капсули

**Урокомфорт при уроинфекции**

**ЕСOPHARM** Бул. "Черни Върх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Доц. Стаевска, запознати ли са хората с опасностите, които може да са свързани със сенната хрема, или я приемат само като неприятна симптоматика?

- За съжаление 40 на сто от пациентите със сenna хрема могат да развият астма, като най-засегнати са младите хора. Пикът на тази болест е при юношите. Принципно не може съвсем малко дете да има сenna хрема, защото трябва поне два сезона, за да се алергизира. Горедолу към тригодишна възраст започват първите симптоми, и то при малка част от децата. Основно се развива при подрасстващите, но при някои сenna хрема се проявява и след 20-годишна възраст. Дори, макар да е изключено, имах случай 70-годишна пациентка да отключва това страдание.

- На прага сме на активния за сenna хрема сезон. Кои растения са най-активните разнителни?

- Цъфтежът на ветроопрашващите се е причината. Някои хора се страхуват от всички растения, които цъфтят, не смеят дори да ги отглеждат в саксии вкъщи. Цветните растения имат малко на брой и много едри полени, които не се разпространяват по въздуха, а чрез насекомите. Затова няма алергия към тези цветове. Имам единствен случай в цялата си практика на алергичен от цветно растение човек - той отглеждаше гербери в парник и беше наистина един вид професионална алергия. Но тази, която върхлита голяма част

# СЪРБЕЖЪТ В ОЧИТЕ И НОСА Е ПРИЗНАК НА АЛЕРГИЯ

● С доц. Мария Стаевска от Клиниката по алергология на УМБАЛ „Александровска“ разговаря Галина Спасова

от населението, е от ветроопрашващите се растения и започва обикновено в ранна пролет с цъфтежа на растенията от семейство Брезови - леща, бреза. Позатопли се и вече идват пациенти с оплакванията от сenna хрема - сърбеж, зачервяване на очите, съзене, запушване на носа, водниста секреция, кихане. Тази година поради мека зима и ранното затопляне имахме случаи на сenna хрема още в средата на февруари.

- Симптомите напомнят банална хрема.

- Да, и воднистата секреция от носа, и кихането лесно могат да се объркат с вирусна хрема. Много често човек, ако няма очакването за алергия и изведнъж почва да киха и да му тече носът, мисли, че се е простудил. Основната отлика е сърбежът. Обикновено при инфекциозна хрема няма сърбеж в очите, носа. Хубаво е пациентът да бъде насочен към алерголог, а не да се пият антибиотици, капки и т.н., защото не е това лечението.

- С какво започвате при ясна диагноза?

- Основно със съвременни антихистамини, какъвто е примерно "Ролетра". Всъщност често пациентите, не знаейки за наличието на ново поколение антихистамини, използват стари, които во-



Доц. Мария Стаевска

дят до доста странични ефекти, като проблеми с шофирането заради заспиване. Интересен факт е, че броят на катастрофите, свързани с прием на стари антихистамини, е съпоставим с този на предизвиканите от алкохол. Има класификация на антихистамините съобразно промишлените в кръвта. И старите антихистамини се равняват на една средна концентрация на алкохол в кръвта.

- Каква е тежестта на различните фактори, благоприятстващи развитие на алергичната хрема?

- Фамилният фактор е доста силен. Принципно, ако единият родител има алергия - сenna хрема, астма, atopичен дерматит, - вероятността детето му да

има същата е голяма, около 40%. Ако и двамата родители страдат от сenna хрема, вероятността е вече 80%. За съжаление и начинът на живот, който водим,

изключително силно допринася за развитието на сenna хрема - химизирани храни, липсата на редовен контакт с животни, със земята. Негостигът на

това, което човечеството винаги е имало като начин на живот, т.е. физически усилия, повече слънце. Ние живеем главно на закрито и при тези пациенти се констатира дефицит на витамин D. Обездвижването също допринася за възпалителните заболявания, в частност и за алергичните; начинът ни на хранене пък променя т.нар. микробиом, съвкупността от всички бактерии в лигавиците и кожата. Микробиомът е много тясно обвързан с имунната система, той я "обучава" и ако това някога е било в посока да се предпази човек от алергии, напоследък за съжаление става обратното. А единственото, което може да се направи засега в областта на сenna хрема, е имуноterapia.

## ШВАРЦЕНЕГЕР ПОКАЗА САНДВИЧ С 80 500 КАЛОРИИ

Бившият губернатор на Калифорния и екранен екшън герой Арнолд Шварценегер представи своето най-ново протеиново творение - сандвич, съдържащ 80 583 калории. Той се равнява на 40-дневно меню при нормален хранителен режим, основан на приема на 2000 калории. Своя суперенергизиращ специалист Арни е кръстил "Стек енд егер". Той се състои от стек, бекон, кашкавал и яйца



от шраус. 66-годишният екранен герой представи своето творение в готварския канал на Ютюб "Епик мийл" и клипчето му бе гледано над два милиона пъти. "Сандвичът е тол-

кова хранителен, че би разплакал всеки слабак!", коментира Шварценегер по време на кулинарния си урок. Най-напред той взема гигантски комат хляб, съдържащ 9840 калории, който натъпква с огромни количества сланина. Следват парчетата кашкавал, месата, беконът. Накрая идват пържените върху бронята на военния танк на Арнолд яйца от шраус.

Австрийско-американският актьор съветва зрителите да се направят няколко коремни преси върху готовия сандвич, така че той да се сплеска малко. Презентацията той прави във военно облекло.

ECOPHARM

Allergology

Без рецепта!

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## При алергии и сenna хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ECOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



# „ПОБЕДИХ НЕЛЕЧИМ ТУМОР!“



д-р Пламен Дончев  
гр. София,  
тел. 02/952 51 99



д-р Лилия Евтимова,  
гр. Пловдив,  
тел.: 032/62 24 55



д-р Веселин Кънев,  
гр. Стара Загора,  
тел.: 0878 780 491



д-р Цветан Балкански,  
гр. Бургас, тел.: 0878 950 397



## Георги Гаров, бивш преподавател и автоинструктор от гр. Пловдив, тел.: 0884 71 65 70

Виж тук: [www.mikoteraia.bg](http://www.mikoteraia.bg)

"На първи март 2013 г. се събуждам и всичко е точно! Здрав съм, прав съм. Ставам и отивам на работа. Занимавам се с ремонт на автомобили. Влизам в гаража и следобед започва да изтръпва левият ми крак. Казвам си: "Сигурно нещо дископатия имам". След три-четири дена започва да се усилва това изтръпване, качва се нагоре вече към тялото. Започва да изтръпва от глезена нагоре. И след три-четири дена започва много да ми се схваща крака. Мисля, че е дископатия и отивам на един лекар, който и друг път ми е лекувал дископатия. Той като започна с една игличка така, по крака... Каза: "Гошко, не си за мен, моето момче. Отивай на невролог." Отидох в болницата, във втора поликлиника да търся невролог... Направих две снимки на ядрено-магнитен резонанс и ги нося на един лекар, който ми препоръчаха. Той гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък." Аз се шашнах. Тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък. И докторът, тъй като негов приятел, който е мой приятел, ме праща при него, ми каза: "Извинявай, че ти го казвам това

нещо, обаче работата е страшна." А той е неврохирург - един от най-добрите тука, в Пловдив. Питам: "Докторе, а лечение?" Казва: "Няма лечение. Ако искаш отиди в София, попитай някой друг лекар, да се уточнят нещата." Аз на другия ден от там хващам един приятел с кола, кара ме във Военно-медицинска академия в София. Отивам горе, при началника на неврохирургията. Доцентът излезе от операция, прие ме веднага. И той един час гледа дискетата. И ми каза: "Момче, такова чудо! Това е много рядко нещо." Казвам: "Докторе, рядко, нерядко - аз си отивам, осакатявам целия, не мога да се движа. Вземай, нещо прави!" "Нищо - вика, - не мога да направя, защото ако барна там - край, изцяло се парализираш." Питам: "Ами, тогава какво да правим?" "Нищо - казва, - не мога да ти кажа. Опитай нещо друго." Това, което тук ми каза лекарят в Пловдив, същото ми каза и оня човек - само ми се извиниха, че ми казват тези неща. И идвам тука, вкъщи. До вечерта започва и дру-

гият крак да ми се парализира. Това вече става горещо-долу две-три седмици от първия случай. И намерих един безплатен вестник. И гледам - имаше два-три случая описани. И си казвам: "Какво да правя - това ще е." Набирам номер, търся, обажда се доктор. С две думи му обясних в какво състояние съм, вече не мога да вървя. Разпита ме подробно и ми обясни за тези препарати. Каза ми всичко - колко струват, как се приемат... Даже аз съм записал на два-три листа. Каза: "Пиши всичко." Той като ми обяснява за тези гъби и тези препарати аз си викам на акъла: "Те, лекарите нищо не направиха, сега на тези гъби... Ама, няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците!" И същата вечер вече се парализирам. И казах на моите деца: "Търсете тука някъде квартира. Не искам да ме гледат внуците как умирам." Викнах сина ми. Казах му: "Карай ме някъде там." Той беше намерил тази квартира. Кара ме в квартирата, лягам тука, ей на това легло. През деня,

след обяд, след като говорихме с доктора, взех препаратите - "Имюн Модулятор", гъбите. И започвам да ги пия, обаче се парализирах вече и 40 дена ей тука от това легло не мога да мръдна. Обаче пия гъбите. Не можех да си мръдна 1 милиметър големия пръст на левия или на десния крак. Нищо! Не знаех къде са ми краката. Трябваше да погледна къде са ми краката, за да видя в какво състояние са - ужас! От гърдите надолу... Добре че тука тоалетната е близо, та ме носеха дотам и... Ужас, ад, ад! Това беше за мен един ад! За мен вече животът не е същия. Както и да е. След 40 дена, откакто ги пия тези препарати... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мръдам палците на краката! Казвам си: "Нещо става..." Дойдох един приятел следобед - тези, които ме караха по София. Викам: "Почнах да си мръдам пръстите на краката." Те се зарадваха толкова много! Четиридесет дена тука умирах! Бях решил по едно време да се самоубиям. След една-две седмици започнах ве-

че да си чувствам леко краката и от гърдите надолу започнах като се щипя, така... То и сега още ми е изтръпнало, и то доста, обаче пак чувствам вече. След още две-три седмици, може би месец, започнах да се изправям на крака. Даже един път ми идват приятелите на гости, жена ми идва и аз ставам. И децата се зарадваха толкова! На четвъртия месец пак се свързах с фирмата - исках просто да им благодаря. Това е едно страховотно заболяване на централната нервна система. Страховотно заболяване! Ад! Направо ад! И може би моите близки се бяха приготвили да си отивам - като видяха за какво става въпрос. И сега всеки един ме пита: "Бе, тате, ти от тези гъби какво става?" И са разказали тука на хората. Всеки ме пита. Ама, то, с две думи не може да се отговори на човек. Трябва така, по-продължително да се говори, да се беседва по този въпрос. Защото много от хората не знаят за какво става дума. Никога не съм вярвал, че това нещо може да ми помогне. Макар че с голяма вяра ги пиех и викам, бях 40 дена минах и нищо. След 40-тия ден започна раздвижването. Иначе аз бях станал слаб - 50% от мускулната маса я изгубих. Някъде от 95 на 60 килограма. Бях станал кожа и кости. Първите дни нямашах апетит. Като почнах да пия препаратите и започнах да имам желание да ям, да се храня. И всеки ме пита, даже мои познати лекари: "Храниш ли се?" Казвам: "Храня се." Плюс това, всеки лекар ме пита: "Изпускаш ли се по голяма и малка

неужда?" "Няма такова нещо" - казвам. Пия ги тези препарати. Много интересно защо ме питат. Нито химиотерапия, нито лъчетерапия съм правил, нито съм регистриран. Раздвижването беше много трудно. Може би два месеца. Сега вече някой път сутрин като тръгна да излизам забравям бастуна. Толкова се радвам! Толкова се радвам за това нещо! Вече като ги пия ми дават сила и на мускулите. Не знам какво става. Просто като се стегна... Преди - не, нищо не можех да направя. Абсолютно нищо! Само ме тормози това, че според препоръката на лекаря не трябва да ям месо. Не съм ял грам месо за това време. Ето - Пауд`арко, хрущял от акула, сребърна вода - задължително приемам. Тинктура Гравиола, гъби Кордицепс, Шиитаке, Мейтаке, Имюн Модулятор, който изглежда много допринася за излекуването ми. Селен, клева тинктура. Всичко е за усилване на имунната система. И чай - "Есиак" се казва. Плюс витамин С. Това ме спаси мене - тези неща ме спасиха. Сега мога да ви демонстрирам как ходя. Хората няма да повярват. Те не знаят какво чудо е било, какъв ад е бил - 40 дена пълна парализа. Щом забравих вече и бастуна..."

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013г. До 07 ноември 2013 година почти всеки ден, до обяд, той прави разходки по около 3 километра. Ако изключим леката тежест, която усеща в краката под коленете, той твърди, че се чувства отлично.

## „БАЩА МИ ОЗДРАВЯ ОТ РАК!“

Разказано от Борислав Пеев (ветеринарен специалист), тел. 0879 890 242

"Баща ми е на 70 години. Преди 5 години беше опериран от рак на дебелото черво. Две години по-късно открихме много разсейки в черния дроб с размер около 4 мм. Тогава по препоръка на д-р Милен Христов започна да приема възможно най-



пълната схема от лекарствени гъби. Направените наскоро изследвания с рентгенов апарат, ехограф, скенер, гастро- и ректоскопия не показват наличие на никакви разсейки в черния дроб.

Виж тук: [mikoteraia.bg](http://mikoteraia.bg)

## ЗА КОНСУЛТАЦИЯ И ЗАКУПУВАНЕ НА ПРОДУКТИТЕ

### • гр. СОФИЯ

Магазин и консултация,  
ул. Лайош Кошут № 24  
(до Руски паметник),  
вътрешен двор, офис 8,  
д-р Пламен Дончев,  
консултация само при записан час  
на тел./факс: 02/ 952 34 49,  
GSM: 0878 93 12 52  
(от понеделник до петък от 9 до 17 часа)

### • гр. ПЛОВДИВ

ул. Филип Македонски № 37, ет. 2,  
кабинет 8 (в сградата на "Медлайн клиник"),  
тел./факс: 032/ 62 24 55  
и GSM: 0878 780 742  
д-р Лилия Евтимова, GSM: 0878 790 336  
(от понеделник до петък от 9 до 13 часа)  
• гр. СТАРА ЗАГОРА  
ул. "Цар Калоян" № 30,  
д-р Веселин Кънев  
GSM: 0878 780 491  
• гр. ВАРНА  
ул. Христо Попович № 15

(до сладкарница "Маргарита"),  
Свилен Лапаков, тел.: 052/ 65 13 65  
и GSM: 0878 10 54 76

### • гр. БУРГАС

ул. Трайко Китанчев № 23,  
тел.: 056/ 82 11 70 и GSM: 0878 950 397  
д-р Цветан Балкански,  
GSM: 0878 800 044  
• гр. КЮСТЕНДИЛ  
д-р Василка Захаријева,  
тел.: 078 52 32 39 и GSM: 0889 32 67 58  
• гр. ПЛЕВЕН  
д-р Иванова,  
GSM: 0886 07 50 24

### • гр. ВЕЛИКО ТЪРНОВО

д-р Радосвета Запрянова,  
GSM: 0898 466 376  
• гр. РУСЕ  
д-р Дарина Кънева,  
GSM: 0896 83 15 80  
• гр. ШУМЕН  
д-р Стоян Стоянов,  
GSM: 0878 646 034  
(само от 21.00 до 22.00 часа)  
• гр. МАДАН  
д-р Недко Димитров,  
GSM: 0897 92 22 30



Д-р Георги Попов,  
Клиника по инфекционни  
болести, ВМА -  
София

# ЗА ДОБРА ФИЗИЧЕСКА ФОРМА

Аминокиселините са сред най-често употребяваните хранителни добавки от спортистите поради важната им роля в процесите, протичащи в организма при активна физическа или спортна активност и най-вече за възстановяването му. Съществуват сериозни научни разработки, които абсолютно целенасочено установяват положителния ефект от две аминокиселини при занимаващите се със спорт. Те са жизненонеобходими за организма. Едната, аспартатът, е есенциална, т.е. организмът не може да си я произведе сам, трябва да се вкара отвън. Другата, аргинина, организмът си произвежда сам. Но тъй като нуждите му при спортно натоварване са по-големи, се явява необходимост от допълнително внасяне. И двете аминокиселини са приложени за лечение на физическа и психическа умора за първи път през 1965 г. и е установено, че аргининът самостоятелно, както и заедно с аспартат или други аминокиселини повишава спортните резултати. Това става по няколко механизма. Единият е повишено производство на ендогенен хормон на растежа, роля в синтеза на креатина и стимулиране на азотния оксид (който от своя страна подпомага справянето на организма с физическите усилия). Препаратът Амбинор, съдържащ тези аминокиселини, има и съдоразширяващ ефект - увеличава кръвоснабдяването в жизненоважните органи - мозък, сърце, бял дроб, в мускулите. Именно поради този ефект азотният оксид се отразява стимулиращо и на потентността. Затова препаратът има роля за преодоляване както на физическата и психическата, така и на сексуалната умора. При всички случаи е подходящ и за хората, които се занимават не с професионален, а с любителски спорт. При натоварване се наблюдава повишаване на енергийния резерв, ефикасно се разпределя и поддържа постое-



Д-р Георги Попов

янна концентрация на глюкоза в кръвта. Препаратът подобрява усвояването на други енергийни вещества, които по принцип стоят като резерв на организма - това са свободните мастни киселини. Т.е. подпомага оксидацията и енергийното им усвояване. И третото свойство, което е важно за спортуващите с цел по-бързо натрупване на мускулна маса, е анаболният ефект. Освен това много важен е приносът за преодоляване на умората в резултат на спортни натоварвания. Всеки знае, че, особено ако дълго не е спортувал, при активно движение се появява т.нар. мускулна треска, която е резултат от натрупването на млечна киселина в мускулите. Именно там действат съдържащите се в Амбинор аминокиселини със своето предпазно спрямо млечната киселина действие.

Други продукти от обмяната на веществата при спорт са амоняк и пикочна киселина и този препарат подпомага неутрализирането им, предотвратява токсичния им ефект върху мускулите, сърцето, черния дроб и т.н. На следващо място е въздействието върху психиката - подобрява съня, улеснява приемането на нова информация и освежава паметта. Този ефект е особено полезен през периоди на усилен умствен труд и психическо напрежение - като изпитни се-

сии, приключване на проекти и т.н.

Трябва да се знае, че двете аминокиселини имат синергичен ефект. Освен тях в препарата се съдържа и магнезий, който е също така есенциален микроелемент и задължително трябва да се внесе в организма отвън. Той е важен за функцията на централната нервна система, като осигурява нормална нервно-мускулна проводимост, намалява освобождаването на стресовите хормони, влияе върху сърдечносъдовата система, регулирайки помпената функция на сърдечния мускул. Важно е също така съдържанието на витамин В<sub>6</sub> в

продукта. Той е особено необходим за правилното функциониране на нервно-мускулната, хормоналната, кръвотворната и имунната система. Самият витамин В<sub>6</sub> улеснява усвояването на магнезия и засилва неговите благоприятни въздействия.

Важно е да се знае, че изброените ефекти на продукта - повишаване на работоспособността, на физическата и психическата издръжливост, на способността за концентрация, детоксикиращата роля - се проявяват след продължителен прием (не по-малко от месец). Не се наблюдават никакви странични ефекти.

Презареди с Амбинор!

Ambinor

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

ЕКОФАРМ

Ambinor

20 ампули за пиене

ЕКОФАРМ

www.ecopharm.bg





**Д**-р Василев, заболяване ли е свръхактивният пикочен мехур?

- Свръхактивният пикочен мехур не е заболяване. Това е клиничен синдром, който включва група от симптоми. Най-често срещаният от тях е внезапната неотложна нужда за уриниране, която не може да се контролира или задържи. В някои случаи това може да доведе до изпускане на урина - инконтиненция. Честото уриниране през деня и нощта (никтурия) е друг симптом, който подсказва за проблема.

Свръхактивният пикочен мехур оказва сериозно влияние върху качеството на живот на пациентите. Те се страхуват да излязат на разходка, да отидат на кино, да пътуват. През деня ходят до тоалетна повече от 8 пъти, като може да стигнат и до 15-20 пъти. Нощно време пък се будят по 5-6 пъти, което нарушава съня им и тяхната трудоспособност.

**- Какво точно се случва в организма?**

- Функцията на пикочния мехур е не само да складира урината, но и да я изхвърля. В неговата стена има рецептори, които реагират на разтягането и дават информация на мозъка до каква степен се е напълнил. Ко-

# ВНЕЗАПНИ И НЕУДЪРЖИМИ ПОЗИВИ ЗА УРИНИРАНЕ ИЗДАВАТ ПРОБЛЕМ

● С д-р Васил Василев, основател на сайта [www.urology.bg](http://www.urology.bg), разговаря Георги Георгиев

гато е препълнен, се появяват неудържими позиви за уриниране. Обичайно при около 100-150 мл урина в пикочния мехур човек има умерена необходимост за уриниране, при 250-300 мл позивът е по-силен, а при над 350-400 мл е наистина неудържим.

При свръхактивния пикочен мехур тези показатели са значително пониски. Пациентът изпитва силна нужда да отиде до тоалетна при 100 мл, а при 200 мл необходимостта е неудържима - може да се стигне и до изпускане на урина. Важно е да се подчертае, че позивът не идва постепенно, а се появява рязко, изведнъж.

**- Какви са причините за този проблем?**

- Предполага се, че честотата на разпростра-



нение сред населението е между 10 и 20%. Засегнати са както мъже, така и жени. Не можем да кажем със сигурност на какво се дължи. Често пъти дори не откриваме физиологична причина. При мъжете може да се предполо-

га, че е възможно заради проблеми с простатата, но при жените трябва да се търси друга причина.

**- Как се поставя диагноза?**

- Най-обективният начин са т.нар. уродинамични изследвания, чрез кои-

то измерваме контрактилитета - възможността на пикочния мехур да се стяга или отпуска спрямо определено количество урина.

В пикочния мехур се слага катетър с датчици, чрез които определяме налягането. Впоследствие вкарваме вода, за да установим при какви стойности и с каква сила пикочният мехур реагира.

**- Къде могат да се изследват пациентите?**

- В доболничната помощ това трудно може да стане, защото апаратурата за изследването е доста скъпа. Обикновено с подходящата техника разполагат болниците. Самото изследване се

извършва в амбулаторни условия - пациентът не се нуждае от упойка, от някаква специална подготовка, не се изисква да лежи в болница. Цялата процедура продължава около 30-40 минути.

**- А какво лечение се провежда?**

- Трудно можем да говорим за пълно излекуване, но съществуват медикаменти, които водят до значително подобряване на състоянието. Тези лекарства до известна степен блокират действието на рецепторите в стената на пикочния мехур.

Пълния текст на интервюто с д-р Васил Василев за терапията при свръхактивния пикочен мехур и диетата, която трябва да спазват пациентите, четете в [credoweb.bg](http://credoweb.bg).

## ЛЕКАРИ ОБСЪДИХА СЪВРЕМЕННИ ПОДХОДИ ПРИ СЪРДЕЧНОСЪДОВИ БОЛЕСТИ

Вероника ХРИСТОВА

За лечението на сърдечносъдовите заболявания е необходим комплексен подход, тъй като те са свързани с редица ендокринни и неврологични проблеми, заяви проф. д-р Мария Цекова при откриването на Втората научна конференция на Българска сърдечна и съдова асоциация (БССА). Събитието в Плевен събра над 300 кардиолози, ендокринолози, невролози, общопрактикуващи лекари, студенти и специалисти. Темата на форума бе "Лечение на сърдечните и съдовите заболявания - екипна дейност" и се проведе съвместно с плевенския Медицински университет.

"Участието на специалисти от всички области и дискусиата между тях осигурява широк поглед върху пациента със сърдечни и съдови за-



болявания и помага да бъде реализирана идеята за интердисциплинарен и "отборен" подход към болния", допълни проф. Цекова, която е съпредседател на БССА.

Основните сесии в научната програма бяха профилактика и лечение на предсърдно мъждене, камерни аритмии, кардиопулмонална ресуситация, бъдеще в лечени-

ето на дислипидемията, трудна за лечение артериална хипертония, артериална хипертония при деца, аортна аневризма и аортна дисекция.

В лекционната част за пръв път участваха и докторанти от цялата страна.

"Решихме да им дадем част от времето, тъй като много от младите

хора правят научни теми и дисертации, а няма никаква форма за връзка между тях", посочи проф. Цекова. Тя допълни, че Българската сърдечна и съдова асоциация ще награди три от най-добрите разработки на докторанти, като отличеният на първо място млад лекар ще бъде спонсориран с такса участие за Европейския конгрес по кардиология в Барселона.

Българската сърдечна и съдова асоциация е основана през пролетта на 2013 г. с идеята за мултидисциплинарност в подхода към лечение. Нейни председатели са проф. д-р Мария Цекова, проф. д-р Стефан Денчев и доц. д-р Елина Трендафилова. Първата национална конференция на БССА се състоя в София от 29 ноември до 1 декември м.г. с над 800 регистрирани участници. Всяка година асоциацията ще провежда по две научни сесии - пролетна и есенна.

## ТЪРСИТЕ СПЕЦИАЛИСТ? ПИШЕТЕ МУ В CREDOWEB

Търсите специалист, но не знаете къде да намерите точния лекар за вашия проблем? Имате здравен въпрос, но се чудите кого да попитате? CredoWeb.bg е първата социална мрежа за здраве, която помага на доктори и пациенти да се свързват и общуват полесно. Всеки регистриран лекар получава безплатен профил, където може да публикува информация за своята дейност.

За пациентите пък има много полезни инструменти, като изпращане на съобщение до лекар, задаване на въпрос във форума или записване на час за преглед. Те са достъпни след безплатна регистрация. CredoWeb предлага актуална информация за новостите в лечението на различните заболявания. Във форума всеки може да зададе конкретен здравен въпрос. Отговарят специалистите, регистрирани в социалната мрежа. Форумът е разделен на специалности, така че всеки може да разгледа коментарите и по други здравни теми, които го интересуват.

В търсачката за лекари и медицински заведения пациентите откриват данни за контакт и информация за специалисти, болници и поликлиники. Допълнителна възможност е опцията да се зададе личен въпрос към избран лекар. CredoWeb разполага със собствена система за лични съобщения. Можете да я използвате, като стигнете до конкретен лекар чрез вътрешната търсачка за специалисти в платформата или до негов коментар във форума. Съобщението се изпраща, като кликнете върху символа "Писъмце" в профила на самия лекар или до името и снимката му във форума, където той е писал по поставени от пациенти въпроси. Отговора ще получите в профила си в CredoWeb. Ако имате нови съобщения, ще видите червена точка върху символа "Писъмо" в менюто, след като влезете в профила си.

Ако веднъж сте изпращали съобщение до конкретен лекар, той остава в списъка с вашите контакти. Така след време можете отново лесно да му пишете.



# ПОНЯКОГА САМИ ВЪРВИМ СРЕЩУ ЗДРАВЕТО СИ

● С г-р Валентин Ангелов, изпълнителен директор на Специализираната болница за активно лечение по онкология, разговаря Галина Спасова

Д-р Ангелов, имате немалка практика в анестезиологията, но и опитът Ви като един от първопроходците в здравното осигуряване предполага компетентна гледна точка към състоянието на модела и подходящия за нашите условия избор.

- Винаги съм твърдял, че където има монопол, нещата не стават както трябва. В момента монопол има НЗОК и виждате, че никой не е доволен - нито пациентите, нито лекарите, нито касата, нито обществото - и това е така, защото реално системата не се реформира. Идеята за реформа тръгна от 2000 година, но стигна до болниците и спира. Като не се реформира, системата започна и да се корумпира, да губи и трябваше наистина да се стигне и до болниците, там изтича най-голям ресурс от парите на данъкоплатците. Каквото и да си говорим, без една сериозна концепция, която да бъде подкрепена и от политическите сили, реформа не може да стане. Една каса за България не е решение, трябва да дадем правото на избор на пациентите. Много се забавихме с фондовия модел. Но вече мисля, че и всички политици са готови за това. Трябва да се направи основен пакет, който касата покрива сто процента, да бъде устойчив и чрез него да има гарантиран достъп до здравни услуги на всеки гражданин. А който има възможност, може да се включва в системата на фондовото осигуряване и да получава повече, по-качествено или по-добро обслужване, по-добри битови условия и по-добри консумативи. Това ще стане по време на преходния период на фондовото здравеопазване. С правото на избор ще се получи конкуренция между болниците. Имаме вече над 400 болници, което за територията на България е много, трябва да се реструктурира системата. Защото виждаме дисбаланс. Само в София вече са около 100 болници. А на други места хората не могат да видят лекар с месеци. И за каква профилактика говорим, за какво обхващане на населението? Още преди десетина години Световната банка финансира и направи цялостен анализ,

който посочи колко болници горе-долу да имаме, как да се подобри инфраструктурата, как да се реструктурира системата, но това явно не съответства на желанията на някои политици. И друго - всяко правителство идва със своите концепции и те си отиват заедно с него. За здравна карта говорим от 5-6 години и още не е въведена. И за електронно здравеопазване - вече 13 години. Така че трябва всички, ама наистина всички политически сили да се обединят около една концепция за здравеопазване и тя да се следва, независимо от това кой е на власт. Ако работим на мандати, няма да стигнем доникъде.

- Каква е Вашата непосредствена, реалистична цел като директор?

- Целта ми през мандата е да направя така, че онкологично болните да знаят - те не са отписани, имат всички права, които имат и другите болни. Да им се създадат нормални условия за квалификация и навременна медицинска помощ, добри битови условия и да издигнем нивото на болницата до национална. Тук наистина работят много висококвалифицирани кадри, някои от тях са и национални консултанти и е задължително да използваме този потенциал и за обучение. Това е другото, което ни липсва, искам да станем първо университетска болница, да идват студенти, колегите да предават своя опит - знае, проблемът с кадрите е също много сериозен за системата. Много от частните болници започнаха да ни дърпат кадрите. Миналия месец цял наш екип отиде в частна болница, съумяхме да запазим отделението без сътресение, но малко или много това се отразява на работата на съответната клиника. И затова казвам, че тук трябва да сме и банка за кадри, за да може да избираме добрите.

- С какви конкретни стъпки и в какъв срок виждате осъществяването на тези намерения?

- За четири месеца успях да се ориентирам в най-назрелите проблеми. Имаме вече одобрен и внесен проект по програмата "Джесика", за да обнови изцяло клиниката ни по урология. За другите



Ако човек сам не се погрижи за себе си и не вземе мерки за здравословен начин на живот, няма кой да го направи

клиники и отделения ще бъде закупено високотехнологично оборудване. Следващият проект е разширяване на клиниката ни по химиотерапия или медицинска онкология, както е новото название. Колегите сега на 220 кв. м площ правят чудеса, за да задоволят нуждите на пациентите. На практика три структури ще получат нови, оборудвани по съвременни технологии помещения по този проект, който съм депозирал в министърството и имам уверение от министър Андреева, че ще бъде финансиран.

Искам нашите болни, които са с тежки диагнози, да усещат, че и държава поема нещата в свои ръце като добър стопанин на сградата и ще имат и по-комфортни битови условия.

- Кога ще е готов дългоочакваният лечебнопалатен комплекс с новите линейни ускорители?

- Подписани са договорите с проектантите, ако стартираме до месец, оптимистичният вариант за въвеждане в експлоатация е края на годината. Другият е февруари-март, но колкото по-бързо, толкова по-добре, защото разполагаме само с един линейен ускорител, който е стар, от 2000 година, постоянно аварира. Миналата година е аварирал 10 пъти, тази само за три месеца - 7 пъти. Записваме пациенти за юни, а знаете, че онкоболните не трябва да чакат. А те идват тук заради добрия ни екип, 60 души - различни специалисти (освен лека-

сме забързани и в стрес от ежедневната ни работа с такива пациенти, трябва да намираме добрата дума, доброто отношение. Имаме и психолог към нашата структура, за да ни помага именно в тези чисто човешки взаимоотношения. Сега виждате - и журналистите, и обществото понякога се настроирават срещу лекарите, но аз мисля, че тази професия е много по-различна от другите. Добър лекар се става трудно. След завършването трябва да имаш поне десетина години стаж, и то да си работил в сериозни клиники. Медицината е наука, която се развива постоянно, тя е по-различна от другите и наистина е най-близко до Господа. Особено пък в моята специалност, анестезиология и реанимация, там сме между смъртта и живота и това е наистина нещо много силно и емоционално.

- Като стана дума за емоциите, кои са моментите в професията, запечатани с най-силни преживявания?

- Няма да забравя, когато в Перник ме оставиха на първото ми самостоятелно дежурство, като виеха сирените на линейките и караха болни, как се притеснявах дали ще мога сам да се справя. После, вече в клиниката по анестезиология и реанимация при проф. Чирков... Сърдечната хирургия е висш пилотаж в медицината. Сърцето спира, машина поема и тогава вече е нужен много точен синхрон в екипа. И когато съм бил дежурен в реанимация и ме повикат, чувам - сестрата тича, това също никога не се забравя. Защото имаш три минути да реагираш. Не се ли справиш, ситуацията е загубена, за три минути мозъкът на човек умира. И в тези три минути трябва да си като машина и да си много добър специалист, за да се справиш със ситуацията.

- Сънувате ли все още тези драматични 3 минути, макар повече от 10 години да не работите като анестезиолог?

- Много често съм сънувал операции и сега още сънувам, и то сърдечни операции. Тези три минути след това и като мениджър ми помагаша много - да взимам бързи решения, да работя в екип и да се мобилизирам, да

запазя самообладание.

- Профилактиката е сочена като ахилесовата пета в нашето здравеопазване.

- За съжаление сме на последно място в Европа в това отношение. И в нашата болница виждаме много запустяли случаи. Идват хора с напреднали стадии на заболяването, а при ранна диагностика 30-40 на сто от онкозаболяванията могат да бъдат излекувани дефинитивно, човек да забрави, че е бил болен. Ето например програмата "Спри и се прегледай", удължена е за втори път - до септември т.г. Хората могат да бъдат прегледани и диагностицирани по тази европейска програма безплатно. Българинът няма добра здравна култура и това е всеизвестно. Вече се наблюдава една тенденция към образованост, но има слоеве от населението, които не са ходили на лекар от години или ходят само когато вече положението стане много критично. Трябва още в училище да се говори за тази профилактика. В голяма степен е важно и самоучастието. Ако човек сам не се погрижи за себе си и не вземе мерки за здравословен начин на живот, няма кой да го направи. Защото в много случаи ние сами вървим срещу себе си, срещу своето здраве - с лошо хранене, наднормено тегло, алкохол в сериозни количества, за пушенето да не говорим, ние сами се убиваме.

- Как живеете извън болницата, в свободните часове, доколкото ги имате?

- Преди спортувах, сега не ми остава време, но с мои приятели сме се разбрали да ходим на фитнес. Защото натрупах и килограми, пък и стресът не е малък. Иначе обожавам музиката, всякакъв вид, без чалга, разбира се, обичам да пътувам. С умиление си спомням времето в клиниката на проф. Чирков, защото моят учител там проф. Александров беше много запален по изкуството - музика, живопис, литература - и си правехме клинични съвети на различни места, обградени от изкуство. Примерно, помня, проведохме клиничен съвет за морфина в една галерия, свиреха ни на пиано... беше впечатляващо.



На 15 март 2014 г. се навършиха 15 години от създаването на Националната здравноосигурителна каса (НЗОК). Основната задача на независимата публична институция е да осъществява и администрира задължителното здравно осигуряване в България, като управлява събраните за целта средства. А поставената цел е повече от предизвикателна: да осигурява и гарантира свободен и равнопоставен достъп на осигурените лица до медицинска помощ - чрез определен по вид, обхват и обем пакет от здравни дейности, както и свободен избор на лекар и лечебно заведение на хората, сключили договор с касата. Годишнината беше отбелязана в делова атмосфера - заседания на Надзорния съвет; искане за спешна среща с премиера за обсъждане на финансовото състояние на институцията; среща със здравния министър, членовете на комисията по здравеопазване в Народното събрание и ръководствата на съсловните организации.

Д-р Румяна Тодорова, управител на НЗОК, пред "Животът днес":

Поех за втори път ръководството на институцията със съзнанието, че имам необходимите знания, опит и най-вече воля заедно с екипа на НЗОК да започна отначало. Знаех, че ще е трудно. Сега вече знам, че ще е ужасно трудно, но трябва да

се справим.

Това, което показва анализът при встъпването ми за втори път в длъжност през юли 2013 г., бе липса на екипност в работата, нисък административен капацитет, огромни разлики в заплащането на служителите на една и съща длъжност. Районните здравноосигурителни каси са напълно обезличени, директорите им - със



Д-р Румяна Тодорова

затихващи функции - изпълнители, очакващи заповеди "от горе". Медицинският и финансовият контрол е на неудовлетворително ниво. Преминаването на НЗОК към държавната администрация я превърна в източник на средства за държавата. За пръв път в нейната история се правят трансфери на пари от здравни осигуровки на българските граждани към Министерството на здравеопазването (МЗ). През 2011 г. е извършен

трансфер от НЗОК към МЗ в размер на 340 млн. лв., а през 2012 г. - на 100 млн. лв. След решение на Конституционния съд от МЗ към НЗОК са възстановени едва 48 млн. лв.

1 млрд. 413 млн. лв. от събраните през годините вноски на здравноосигурените лица са национализирани през 2010 г. и до момента не се знае за какво са употребени от предишни управляващи. За пръв път в историята на НЗОК институцията е без резерв, с ограничен финансов ресурс. Постепенно касата се е превърнала в плавец на скъпи лекарства, каквито здравноосигурителните институции в развити европейски държави нямат финансови възможности да реимбурсират. Почти са изравнени средствата, които НЗОК заплаща за болнична медицинска помощ и за лекарства. А касата е институция, която купува медицински услуги за здравноосигурените граждани.

Но, макар и трудно, НЗОК ще продължава да утвърждава безспорното си достойно място като институция, призвана да защитава правата на пациентите на всички нива в здравноосигурителната система. Предстои много работа, не-

обходими са много усилия - както от страна на ръководството на институцията, така и от страна на нейните служители. Нужна е и подкрепата на цялото общество. Трябва съзнателно отношение на българските граждани, които да разберат необходимостта от това да заплащат своите здравноосигурителни вноски, и коректно отношение на договорните ни партньори. Очак-

ва се подкрепата на държавата в лицето на правителството, което демонстрира ангажираност с проблемите на здравеопазването, и с общи усилия ще оздравим системата на солидарното здравно осигуряване - крайно необходимо за осигуряване на адекватно и достъпно лечение на гражданите в сложните икономически условия, в които се намира страната ни.

## СТАТИСТИКА

- На 27.04.2000 г. е подписан първият за България Национален рамков договор между НЗОК и съсловните организации на лекарите и стоматолозите.
- През 2001 г. болниците са включени в здравноосигурителната система. Първоначално те са 149, а с днешна дата договор с касата имат 356 лечебни заведения.
- 1079 аптеки са били договорни партньори на касата при нейното създаване, днес броят им е 2208.
- Първият самостоятелен реимбурсен лекарствен списък на НЗОК е изготвен през 2001 г. Лекарственият списък на НЗОК към началото на 2014 г. включва 2142 лекарствени продукта за домашно лечение, медицински изделия и диетични храни за специални медицински цели, които НЗОК заплаща напълно или частично за 358 диагнози, както и 342 лекарствени продукта за лечение на здравноосигурени лица в болнични условия.
- НЗОК приключи процеса на договаряне с лечебните заведения в страната за дейността им по Националния рамков договор за медицински дейности през 2014 г. 14 нови лечебни заведения, изпълнители на болнична помощ, са подали заявления за сключване на договор с НЗОК.



Хранителна добавка

**Lacto4VIP**  
Пробиотик

Капсули X 15

## Четворна сила

- *Lactobacillus acidophilus*
- *Lactobacillus rhamnosus*
- *Lactobacillus bulgaricus*
- *Streptococcus thermophilus*

**ESOPHARM**

**Lacto4VIP**

15 капсули

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**VIP** Vitality Internal Protection

VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

## НЕ НА БОЛКАТА В СТАВИТЕ!

Но-дол - уникална комбинация от растителни съставки

- ✓ Премахва болката в ставите
- ✓ Облекчава раздвижването
- ✓ Възстановява ставния хрущял
- ✓ Италианско качество от ESI
- ✓ Алоето в състава укрепва цялостно организма



### НО ДОЛ капсули

Съдържа: глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат, метил сулфонил метан, манганов глюконат, алое вера и дяволски нокти



### НО ДОЛ крем

Съдържа: глюкозамин сулфат, метил сулфонил метан, дяволски нокти, върба, алое вера, арника и горчив бадем

Търсете в аптеките

Производител: ESI s.p.a. Италия  
Изключителен представител за България Лим Фарм ЕООД  
02 943 11 38, GSM 0888 222 343, [www.limpharm.com](http://www.limpharm.com)





Д-р Яир Галили е водещ съдов лекар в Израел, началник-отделение "Венозни заболявания" към Медицинския институт "Мор" в Тел Авив. Специализирал е в САЩ, има много научни разработки в сферата на венозната недостатъчност. Д-р Галили е сред най-успешните лекари в света, които прилагат новаторския метод за лечение на разширени вени склеротерапия под ултразвуков контрол.

Петър КАЛЧЕВ, актьор в Малък градски театър за канала

- Г-н Калчев, откъде научихте за д-р Галили?

- За д-р Галили и за неговия метод научих от Христо Мутафчиев, той пък чул от приятели и понеже знаеше за проблема ми - играем доста време заедно, ми го препоръча горещо. Точно в този момент на самия д-р Галили му предстоеше участие в телевизионно предаване и аз се "уредих" на живо, в ефир да го разпитам, заедно с водещите. Впечатленията ми потвърдиха вече чувството от колегата, само не знаех, че тази болест може да доведе до толкова тежки поражения, инвалидизация и вероятни страдания.

- А дали според Вас актьорската професия е засегната от този проблем, или по-скоро заболяването е генетично?

- И генетично е, но по-скоро и професията е засегната от този проблем. Дългите репетиции, които са свързани със стоене прав по 4 часа всеки ден. Убеден съм, че

и други професии са изложени на този риск.

- Явно при Вас актьорството е засилило генетичната предопределеност...

- Определено да. Баща ми страдаше от разширени вени, но не предприемаше никакво лечение, тъй като тогава предлаганите методи бяха много рискови (предимно операция) и нямаше такива щадящи методи както този, който прилага д-р Галили.

- Преди да срещнете д-р Галили, търсили ли сте някакви други методи на лечение?

- О, да, ходих на преглед, усещах тежест след работа и страхове за бъдещето.

- Как беше извършен прегледът тогава? Доплерово изследване ли Ви направиха?

- Не, не използваха никаква апаратура, само с очи и ръка. Казаха ми, че нещата при мен са наред и не се нуждая от някаква по-сериозна интервенция. Изписаха ми крем, с който да се мажа.

- Усетихте ли някакво облекчение?

- По-скоро облекчение то беше на базата на внушението.

# ЩЕ СЕ ДОВЕРЯ ОТНОВО НА Д-Р ГАЛИЛИ

## ● Подложих се на безболезнено премахване на разширени вени, на другия ден бях на сцената

- Освен външното изразжение на вените при Вас бяха ли налице и някои от симптомите на заболяването като болка, дискомфорт, тежест и оток на краката?

- Имах болки и тежест в краката след всеки натоварен работен ден. А и гледката от изпъкналостите не се връзва особено с професията ми. Да Ви разкажа една интересна случка. Участвах в любовна сцена с моя колежка и бях по боксерки. В момента, в който се появих така на сцената, една възрастна жена от първия ред възкликна: "Я, този има разширени вени". Не ме питайте как се почувствах тогава...

- Как протече при Вас самата процедура? Почти всички пациенти споделят, че манипулацията е лека, бърза и безболезнена.

- И при мен беше така. При самата интервенция не усетих нищо друго освен едно леко боцкане - като при вземането на кръв.

- Т.е. спестява се стресът и болката на пациентите... При Вас и Вашата професия една оперативна интервенция би Ви откъснала поне месец от сцената.

- Да, да, това е абсолютно вярно, имайки

предвид, че играя постоянно и програмата ми е много натоварена, имам представления почти всяка вечер. А една оперативна интервенция би ме откъснала от ритъма, а и не получаваш гаранции, че резултатът ще е завинаги. За щастие методът на д-р Галили не се влияе от сезоните за разлика от оперативната намеса. Преди време претърпях операция от херния и много добре зная какво коства на пациента една операция - упойки, рязане, дълъг и болезнен възстановителен период.

- Кога се върнахте на сцената след манипулацията на д-р Галили?

- Още на следващия

ден продължих с репетициите ми на сцената.

- Имаше ли някаква болка след манипулацията, какво беше усещането?

- Единственото, което усещах, беше леко изтръпване по хода на вената, където беше инжектирано веществото. Това продължи около две седмици.

- Скриха ли се самите вени след тази една интервенция?

- Да, изпъкналостите изчезнаха напълно, а на контролния преглед, който беше след три месеца, д-р Галили установи, че лечението е приключило и че не се нуждая от повече ин-

тервенции.

- Доколкото знам, имате проблем и с другия крак. Ще "рисуваме" ли да се доверите отново на д-р Галили?

- Не само ще се доверя, но пожелавам на всеки да поеме такъв "риск".

- Т.е. лечението на д-р Галили не Ви е откъснало по никакъв начин от ежедневието и бихте препоръчали метода и на други хора, страдащи от заболяването.

- С две ръце бих препоръчал този метод, както и спокойствието и начина, по който този лекар те кара да се чувстваш. Мога да препоръчам също и на пациентите от провинцията или София след манипулацията да дойдат в нашия театър и да се насладят на последните ни постановки: "Заминавам", "Шведска защита", "Охранители" и др.

Следващото посещение на д-р Галили в България ще бъде от 1 до 3 май.

За повече информация и записване:  
0879 851 557  
и 0886-54-84-54,  
[www.dr-galili-bg.com](http://www.dr-galili-bg.com)  
МЦ Енука,  
пл. "Преображение" №1

## СЛОЖЕТЕ КРАЙ НА БОЛКИТЕ В КРЪСТА

РЕШЕНИЕТО: **ТУРМАЛИНОВ КОЛАН, ЯПОНСКА ТЕХНОЛОГИЯ**

При поставяне на лечебния колан на кръста след 10-15 минути се усеща облекчаващо затопляне.

САМО СЕГА С ПОДАРЪК НАКОЛЕНКИ!



Области на приложение на турмалиновия колан:

- Болки в гърба, кръста, тазовата област;
- Дискова херния;
- Ишиас и невралгии;
- Остеопороза;
- Отоци и отпадналост на долните крайници;
- Мускулни спазми на бедрата;
- Разширени вени;
- Простатит;
- Бъбречни проблеми;
- Нередовна менструация;
- Проблеми с кръвообращението;
- Нервно напрежение, стрес, умора;

Д-р Трайкова, ОПЛ, София

Препоръчвам убедено носенето на лечебния колан. Той има чудотворен резултат и при по-възрастни, и при млади хора. Японската технология с турмалин в колана е известна в цял свят, вече е и в България.

ЗА ПОРЪЧКА:

0897 72 10 10

0889 72 10 20

0877 72 10 40

[www.bg-terramagica.com](http://www.bg-terramagica.com)

Цена 59 лв. + безплатна доставка + подарък наколенки!

Хранителна добавка

# Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - под 1 ppm

КОГНИЦИЯ  
ВНИМАНИЕ  
ИНТЕЛЕКТ  
ПОЗНАНИЕ  
ИНФОРМАЦИЯ  
ЛОГИКА  
МИСПЕНЕ

ЕСОPHARM

Ginkofol

60 mg стандартизиран екстракт от листа на Ginkgo biloba, съдържащ 24% флавоноли и 6% терпеноиди

30 таблетки

Екстракт от листата на Гинко Билоба

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421 София, България  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Традиционно при настъпването на пролетта един от най-големите дистрибутори на лекарства в България - СТИНГ, организира за фармацевтите, които са клиенти на компанията, национална конференция по актуалните проблеми на дистрибуцията с лекарства и организацията на здравеопазването. На 22 март в столичния хотел "Кемпински-Зографски" се събраха специалисти в различни области и представители от над 600 аптеки от цялата страна, за да дискутират възможностите за подобряване на достъпа до лекарства чрез прилагането на съвременните средства за информация и комуникация. Презентация за възможностите и предизвикателствата пред България във връзка с развитието на електронното здравеопазване направи Аделина Любенова, отговорен фармацевт на СТИНГ АД и зам.-председател на съвета на директорите на дружеството. С нея разговаря Петър Галев.

**Г**-жо Любенова, защо се ангажирате с организирането на голяма конференция, повечето фирми максимално ограничават дейността си по време на кризата?

- Защото работата ни като дистрибутор на лекарства е свързана с огромна отговорност към основните субекти в системата на здравеопазването. Ние сме посредник между лекаря, производителя на лекарства, аптеката и пациента. Загостъпна на хората навсякъде и по всяко време до нужните им медикаменти стоят огромна организация, планиране, трудът на много хора и се влагат огромни финансови средства, при това авансово. Наши клиенти са над 3200 аптеки в цялата страна и ние искаме те да почувстват, че някой мисли за тях, за тяхното развитие, за общото бъдеще, което ни предстои. А когато имаме перфектна система за достъп до лекарства в цялата страна, най-голямата полза е за пациен-

та, той е в центъра на нашето внимание.

- Специално внимание отделихте на електронното здравеопазване...

- Още през 2007 г. Европейската комисия прие специален екшън план за развитие на електронното здравеопазване във всички страни - членки на ЕС. Ние досега сме изостанали от този процес, а той отваря съвсем нови хоризонти в обема, качеството, бързината и достъпа до много дейности, свързани със здравето ни.

- Какво точно имате предвид?

- Целите на електронното здравеопазване са свързани с подобряване на здравето на гражданите чрез предоставяне на важна, понякога животоспасяваща информация - дори в други държави, когато това е необходимо - чрез съвременните комуникационни технологии и базата данни, които са в основата на електронното здравеопазване. Това е нов, комплексен подход, при който чрез използването на ин-

АДЕЛИНА ЛЮБЕНОВА, СТИНГ АД:

## ПАЦИЕНТЪТ Е В ЦЕНТЪРА НА НАШЕТО ВНИМАНИЕ



Аделина Любенова до електронното дърво на СТИНГ, което символизира модерните методи за лекарствена дистрибуция

формационни и комуникационни технологии се подобряват профилактиката, ранното откриване на заболяванията, диагностиката, лечението, проследяването на състоянието на пациента. Развитото електронно здравеопазване позволява цялата информация за предписаните лекарства да се създаде и пренесе по електронен път между лекаря, пациента и апте-

ката. Представете си колко време ще се спес-

тява от чакане пред кабинетите за поредната рецепта за хронично болните и колко по-бързо ще става обслужването в аптеките. Но колегите трябва да са готови за този момент и ние ще им помогнем за това.

- Проучвали ли сте какви са очакванията на пациентите от електронното здравеопазване?

- Има такива проучвания, а и ние получаваме обратна информация от нашите клиенти. Пациентите искат съвсем конкретни и логични неща, например платформа, чрез която да контактуват с други хора с подобни на техните здравословни проблеми, възможност да откриват болници, лекари и аптеки, които работят по договор с НЗОК; да съставят рейтинг на здравни заведения, на медицински специалисти и аптеки и да могат да се ориентират чрез този рейтинг за търсене на качествена помощ и обслужване и

много други практически неща.

- Какво очаквате от държавата във връзка с Вашата дейност?

- Стабилна нормативна база, която да позволява нормално и логично развитие на бизнеса. Когато правилата водят до закриване на аптеки и до намаляване на достъпа на хората до медикаменти, тогава всички имат проблем. Освен това очакваме активна работа за въвеждане на електронното здравеопазване, защото според председателя на ресорната парламентарна комисия г-р Ницел Джафер вече сме закъснели с 10 години и е крайно време всички частични решения да се сглобят в цялостна картина. Важно е, че вече всички са осъзнали, че електронното здравеопазване ще подобри качеството в системата при намаляване на разходите и ще ограничи грастично възможностите за корупционни практики.

## ЛЕЧЕБНАТА ХРАНА „СИРИУС-Д“ ИМА НЕЗАМЕНИМ ЕФЕКТ

г-р Петър ПЕТРОВ,  
гастроентеролог, к.м.н.

Самият аз боледувах дълго от гастро-езофагеален рефлукс, с разязвявания в храносмилателния тракт. Нищо не помагаше. Докато не започнах с продукта "Сириус-Д". Раните и язвите изчезнаха, до 2 месеца рефлуксът затихна, сънят ми се успокои. Започнах да използвам тази суперхрана при лечението на много мои пациенти успоредно с прилагане на класическата медицина. Има незаменим ефект при сраствания след операции. Гранулозно-фиброзната тъкан се резорбира, възстановява се съединителната тъкан. А защото тя е навсякъде, ефектът е за целия организъм. "Сириус-Д" помага при ерозивен гастрит, улцеро-хеморагичен колит, язви - премахва всички видове рани.

Имам много описани случаи на подобрене след 3-4 месеца прием. Жена на пенсионна възраст прибавя до лечебната храна заради гонартроза.

Ефектът е възстановяване на хрущялната тъкан на всички стави - колена, таз, гръбначен стълб. Успоредно се получава отпусване на кръвоносните ксове, кардиолозите го констатираха с изненада. Пациент с глаукома, с очно налягане 32 мм, успя да го нормализира до 6 мм. Документирал съм и случаи на невероятен резултат - само след 7 месеца прием при колега - лекарка със заболяване множествена склероза. Както и при хора с чернодробни проблеми - цироза, стеатоза, стеноза. Тази храна е незаменима при шипове и кисти, влияе добре и при диабет, и при паркинсон. Противопоказания няма. Курсът на лечение е индивидуален.



Подпомага лечението на:

- ☐ множествена склероза
- ☐ коксартроза
- ☐ инсулт, инфаркт
- ☐ склероза, паркинсон
- ☐ остеопороза
- ☐ гастрит, язва

## ОМЕГА-3 НОРМАЛИЗИРАТ ХОЛЕСТЕРОЛА И ТРИГЛИЦЕРИДИТЕ

че при приемащите омега-3 като добавка има до 30% намаляване на концентрациите на серумните триглицериди и от 30 до 40% намаляване на нивата на лош холестерол.

Много вегетарианци си мислят, че като наблягат на орехите, лененото семе или конопеното олио, си набавят необходимите количества омега-3 мазнини. Но това не е съвсем така. В тези храни не се съдържат два вида от тези мазнини - ЕПА и ДНА, а само те се усвояват директно от нашия организъм. Другите разновидности трябва да се преработват и като резултат усвоените количества са много по-малки от очакваното.

Диета, богата на омега-3 мазни киселини, може да помогне за предотвратяване на синдрома на сухото око - често заболяване на



очите и сред възрастните хора (с намалена слъзна секреция), а вече и при млади хора (при носене на контактни лещи, дълъг престой пред компютрен екран, замърсяване на околната среда, сух въздух в затворени помещения с климатик, хормонални промени и др.).

За омега-3 мазните киселини е важно да се знае, че те трябва задължително да се приемат с някакъв антиоксидант (вит. А, Е, С), за да се предпазят мазнините от окисляване.



Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

# ИНУЛИНЪТ - БРИЛЯНТНОТО ПРОЗРЕНИЕ НА ПРИРОДАТА

Вневероятното многообразие от въглехидрати с най-голям дял са две вещества, които са полимери на глюкозата - нишестето и целулозата. Именно чрез разлагането на молекулата на глюкозата в живите организми се "отключва" скритата слънчева енергия, която вдъхва живот на всички органи и системи в тях. В своето гениално прозрение обаче природата е предвидила и решения, които ни удивяват със своето остроумие и брилянтност. Това се отнася например за инулина - полимер на друг прост въглехидрат - фруктозата.

Оказа се, че пред това необичайно вещество е поставена една наистина уникална задача - да осигури храна за дружествената микрофлора, обитаваща дебелото черво на човешкия организъм. Нейната изключително важна роля за състоянието на имунната система на човека и неговия здравен статус с абсолютна категоричност беше установена едва през последните десетилетия.

**Известно е, че в човешкия организъм обитават около 100 трилиона бактерии с обща маса около 4 килограма.**

Близко два килограма от тях (бифидобактерии, лактобактерии, чревни пръчици и др.) обитават храносмилателния тракт (главно червата) и активно спомагат за преработването и утилизирането на храната. За жалост човешкият организъм не е толкова съвършен и не разполага с нужните ензими за разграждане на немалка част от постъпващите в него вещества. И тук на помощ идват те - бактериите, които спомагат за усвояването на редица сложни протеини, мазнини и въглехидрати, включват се в метаболизма на холестерола, на жлъчните и мастните киселини, холина и т.н. В резултат на микробиалния метаболизъм се образуват редица вещества - аминокиселини, мастни киселини и др., които организъмът използва за синтез на нови продукти или ка-

По презумпция, известна единствено на Твореца, въглехидратите, които са продукт на величествения процес - фотосинтезата, са поставени в основата на енергийната система на огромен брой организми на нашата планета, в това число и на човека. Изходни вещества за този уникален процес, ключова роля в който играят слънчевите лъчи, са две вещества, които са в изобилие на Земята - вода и въглероден диоксид. Т.е. продуктите на този процес, съчетаващ по удивителен начин простота и гениалност - въглехидратите, са своеобразен акумулатор, в който се съхранява неизчерпаемата енергия на нашето светило.

то източник на енергия. В своята "трудова" и изключително полезна за организма дейност тези бактерии произвеждат и букет от безценни вещества - витамини (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, К), както и субстанции, които регулират правилната дейност на червата - индол, фенол, скатол. Достоверно е установено, че, разлагайки някои сложни продукти от обмяната на веществата и канцерогени, те предпазват човешкия организъм от мутации и онкологични заболявания. Съществува достатъчно обосновано мнение, че

**70-80% от имунната защита на човека черпи своята сила именно от обитаващите червата микроорганизми.**

Ролата на този уникален по численост жив свят е тъй голяма и многообхватна, че редица изследователи възприемат човека и бактериите в него като един необичайно сложен свръхорганизъм. Уникалността на инулина се състои в това, че той почти безпрепятствено преминава през агресивната киселинност на стомашния сок, устоява на действието на многообразието ензими на стомашно-чревния тракт и за разлика от всички хранителни вещества, които се разлагат под тяхното действие, достига до неговия край - дебелото черво, където обитават бифидо- и лактобактериите. Последните разполагат с нужния ензим - инулаза, за неговото разграждане до фруктоза, която те из-

ползват за жизнената си дейност и популация. След попадането му в стомаха само незначителна част от инулина претърпява промени - разграждане до по-късоверижни полимери и молекули фруктоза. Основната част от него по пътя си към дебелото черво улавя редица вредни за организма вещества - тежки метали, радионуклиди, холестерол, мастни киселини и токсини, попаднали в организма отвън или представляващи продукти на болестотворните микроорганизми. Т.е. преди да изпълни основното си предназначение - осигуряването на питателна среда за дружествените бактерии (пребиотично действие), пътем той "премита" и изчиства храносмилателния тракт от огромен брой вредни за човешкия организъм субстанции, осъществявайки ентерална (през храносмилателния тракт) и системна (на целия организъм) детоксикация.

Стимулирането на



дружествената микрофлора има и един друг, макар и косвен, но изключително благоприятен ефект - потискане на вредната, патогенна микрофлора, която продуцира редица канцерогенни вещества. Т.е. инулинът усилва в значителна степен т.нар. колониална резистентност на организма - препятстване на размножаването на патогенните микроорганизми. По категоричен начин е установено, че в 95% от случаите ракът на дебелото черво се дължи на лошо състояние на микрофлората в него (неблагоприятно съотношение между полезните и вредните микроорганизми) и само в 5% - на наследствени фактори. Предвид на действието му инулинът се възприема като изключително ефективно средство за превенция на раковите заболявания и в частност на рака на дебелото черво. Важна роля при това играе продуцираната от микроорганизмите бутанова (маслена) киселина, коя-

то унищожава раковите клетки още в началния етап на тяхната поява.

Интензивните изследвания върху физиологичното действие на инулина установиха и редица други негови полезни за организма ефекти. Установено е например, че той спомага за усвояването на витамините и минералите от организма, особено на калция, магnezия, медта, желязото и фосфора. Например благодарение на инулина усвояването на калция нараства с цели 30%. Подобрявайки усвояемостта на магnezия, инулинът оказва косвено благотворно въздействие върху организма в редица направления. Известно е, че магnezият влиза в състава и влияе върху повече от 300 ензима, които регулират дейността на сърдечно-судовата система и състоянието на липидния обмен. Редица изследвания показват, че

**инулинът понижава нивото на холестерола и триглицеридите, както и това на глюкозата у болните от диабет.**

Синята агава, отличаваща се с високо съдържание на особена форма на силно разклонен инулин, в продължение на столетия се използва като ефективно средство за профилактика и лечение на захарен диабет. Любопитна подробност е, че инулинът на синята агава способства за намаляване нивото на глюкоза само при пови-

шено нейно съдържание и не засяга нормалното.

Специалистите твърдят, че ежедневният прием на 3-5 г инулин способства за нормализиране на обменните процеси в организма у диабетици, както и у пациенти с инсулт и инфаркт. Неотдавна австралийски учени установиха, че инулинът по своеобразен начин стимулира определени елементи на имунната защита. В частност те установиха, че това вещество ускорява движението на белите кръвни телца в областта на инфекцията, което води до по-скорошното ѝ ликвидиране. Действието на инулина за нормализирането на телесната маса също се смята за безспорно доказано.

**Инулинът е най-използваният в света пребиотик,**

чието годишно производство се оценява на повече от сто хиляди тона, като част от това количество се насочва за получаване на фруктоза. Колкото по-дълги са полимерните вериги на инулина, толкова по-изразени са неговите положителни въздействия върху организма. В по-голямата си част той се произвежда от кореноплодите на цикорията (*Cichorium Intybus*), образувачи се през първата година на вегетация на растението. Въпреки че съдържанието на инулин в тях (16%) е аналогично на това в кореноплодите на топинамбура, цикорията се предпочита именно поради това, че съдържанието се в нея инулин е с по-дълги полимерни вериги. На американския континент за целта се използва агава и продуктът носи наименованието агавин.

Освен целебни инулинът притежава и някои чисто технологични достоинства - способността да придава "маслена" наситеност и консистенция на хранителните продукти. По такъв начин дори и нискомасленото диетично кисело мляко придобива органолептичните качества на високомаслен продукт.

gpopov\_bg@yahoo.com

Инулинът, който в наши дни е обект на задълбочени изследвания, е открит преди около две столетия в корените на растението *Inula helenioides* (бял оман), от което получава своето наименование. Магическото действие на редица растения, които го съдържат - белия оман, топинамбура (гулията), глухарчето, артишока, чесъна, аспержите, агава и др., е познато на човека от векове. Например целебните свойства на синята агава са били известни на индианците от Северна Америка преди не по-малко от две хиляди години. Изследвайки състава на отделните части на тези растения, дълги години учените търсят връзката между веществата в тях и дълбоко закодираните им лечебни сили. И загадката беше разкрита - всички тези растения съдържат значителни количества инулин.



Диамантите разкрояват винаги. Дори и когато са само топлийки на върха на апликатор. Те обаче стават все по-популярен начин и за подмладяване. Технологиата, наречена микродермабразия, е измислена в Италия в средата на 80-те години на миналия век. Сега вече е известна и като "пилинг в обедната почивка", тъй като процедурата е кратка, достъпна и безболезнена.

**М**икродермабразията е процедура, която отстранява дефекти и недостатъци като фини линии и бръчки, пигментни петна, белези от акне. Обновява и екسفорира кожата, свива разширените пори.

Препоръчва се за жени и мъже, млади и стари, тъй като прави лицето, и не само, нежно и сияещо. Диамантеното микродермабразия преотвъртава повторно запущване на порите и ранните признаци на стареене. След процедурите, подходящи за всички типове кожа и всички части от тялото, кожата по-добре поема и антиейджинг козметика.

При диамантеното



## ДИАМАНТИТЕ ОТСТРАНЯВАТ БРЪЧКИ, ПЕТНА И БЕЛЕЗИ

микродермабразия апликатор с диамантен връх нежно премахва мъртви клетки и замърсявания, като леко ги засмуква. Чрез отстраняването на най-горните слоеве на епидермиса микродермабразията стимулира образуването на нов повърхностен слой. Диамантените накрайници са с различни размери за различните части на тялото и различни нествършенства на кожата. Това е по-лека козметична процедура от дермабразията, тъй като няма зачервяване или раздразнение на кожата. Ако се появи, отшумява много бързо.

Желателно е процеду-

рите да се правят преди лятото, за да се предпази кожата от вредните ултравиолетови лъчи. Процедурите са с различна продължителност, зависи от проблема - от двайсетина минути до почти час. Често се налага повторение за по-добър ефект, като това пак зависи от индивидуалните потребности. Може да се наложат между 5 и десет процедури през седмица-две, зависи от конкретния проблем. Като поддържаща терапия може да се прави веднъж на два-три месеца.

Най-често се третират лицето и вратът, но на тази разкроява-

ща козметична процедура се подлагат и гръди, рамене, гръб, ръце, колени и лакти. Кожата след това се стимулира за по-активна и ефективна собствена регенерация.

Диамантеното почистване на лице излиза около 50 лева за процедура. При стрии може да стигне и до стотачка. Кризата сваля цените в козметичните салони, затова могат да се намерят оферти и наполовина, дори за 12 лева.

Често диамантеното микродермабразия се комбинира с масаж, ултразвук, подхранващи и хидратиращи маски. Терапията помага за много по-добро проник-

ване и усвояване на козметични продукти, което усилва и крайния ефект.

Продават се и уреди за диамантено подмладяване у дома, но цената надхвърля хилядарка. На пазара има и доста по-евтини китайски апарати. При тях обаче всеки си носи риска.

Микродермабразията повишава чувствителността на кожата към ултравиолетовите лъчи и заради това третираните участъци не трябва да се излагат на слънчева светлина и солариум поне 24 часа след процедурата. Толкова трябва да се изчака и за гримиране, ако експозирането е било по-дълго-

ко. Козметиката е добра да е хидратираща, предпазваща от слънце и без алкохол, млечна киселина и ретин А. Избягват се горещата вода и интензивните физически натоварвания през първите няколко дни след терапията.

Консултацията с дерматолог е препоръчителна преди подлагане под диамантените накрайници. Скъпоценното подмладяване не се препоръчва при бременност, екзема, дерматит, открити рани, херпес, разширени кръвоносни съдове, диабет или автоимунни заболявания, хепатит. Също и след химичен пилинг, кола-маска или склонност към хиперпигментация.

**Хумата лекува, подмладява и разкроява. От древни времена с нея гледат изданически бръчки и ваят лъскави коси.**

Чудодейната глина поглъща болести, отрови и микроби, дарява енергия. Неслучайно в народната медицина тя попада в рецепти за всякакъв вид заболявания - от гъбички до гастрит, от разширени вени до анемия.

Хумата може да се използва по много начини - като лапи, компреси, отвари, маски. Съдържа много полезни вещества, а преобладаващият минерал в нея я боядисва в бяло, сиво, зелено, розово, червено, синьо или жълто.

Бялата глина е най-често използвана в козметиката, богата е на цинк, магнезий и силициев диоксид. Има незаменими регенериращи свойства, описани още от Хипократ, и всички красавици са се клепали с нея. Бялата хума е много фина и е най-меката от всички видове. Омекотява всеки тип кожа и прави косата мека и еластична, жизнена и блестяща.

Зелената хума дължи цвета си на железния оксид, съдържа още калиев карбонат, калций, манган, фосфор, цинк, алуминий, молибден, магнезий, кобалт. Тя поглъща токсините, разгражда мазнините и чисти замърсената мазна кожа и коса.

Червената глина се използва против напукани капиляри и торбички под очите, подходяща е за проблемна, де-

## ХУМАТА Е ФАВОРИТ НА ПРОЧУТИТЕ КРАСАВИЦИ

хидратирана и уморена кожа. Цветът ѝ се дължи на съчетанието от мед и железен диоксид. Тя не е толкова употребявана за маски като бялата и зелената, но е много полезна за пиене при анемия.

Синята хума снабдява кожата с кислород и подобрява кръвообращението, предпазва от пърхут и косопад. Розовата често се използва като тонизиращо и стягащо средство, експорира и омекотява суха и нормална кожа. Подходяща е за маска на тяло, за стягане и тонизиране на бюста, бедрата, корема и горната част на ръцете.

Сивата глина овлажнява и е подходяща за обезводнена и чувствителна кожа. Жълтата хума е изключително богата на калий, желязо и други минерали. Подхранва нормалните и чупливите коси, овлажнява и експорира сухата кожа, най-добре изважда токсините от организма.

Натуралната хума е подходяща за всеки тип кожа, тъй като почиства, избелва и заглажда бръчките. Маските са по-подходящи за мазна кожа, докато за сухата става и само изплакване с хумена вода.

Хума има в много готови козметич-



ни маски, но се продава и отделно за приготвяне в домашни условия. Обикновено се смесва с вода, кисело мляко, жълтък, пчелен мед, мас или лимонен сок. Някои обаче твърдят, че само водата е достатъчна, за да направи хумата чудеса с лицето и гривата ни, а добавките намаляват полезните ѝ свойства.

Лицето ще грее, ако престои 20 минути със смес от хума, отвара от лайка и мед. Друг вариант е каша от кисело или прясно мляко и лъжица глина.

За мазна кожа са необходими три лъжици зелена хума, две лимонен сок, по капка етерични масла от салвия и грейпфрут. При акне зелена хума се смесва с бирена мая или масло от чаено дърво. Помага и бяла хума с лимонен сок. Сухата кожа се хидатира с по две лъжици бяла хума и зехтин, няколко капки розова вода. Червена хума с пор-

токалов сок подмладява уморена и повяхнала кожа. При възпалена кожа помага настървана краставица с малко хума.

Важно е през цялото време глинена-та маска да е мокра. За хубава кожа цялото тяло се намазва с хума и след това се измива с вода. Във ваната може да се разтворят две-три лъжици хума и пакетче хвойнов прах. Това действа идеално и при преумора.

Ако косата е суха и нахъсана, се измива с хума и след това се намазва с рициново или бадемово масло. За да изчезне пърхотът, няколко супени лъжици хума се заливат с оцет и се стои 20 минути. Ако косата пада, помагат хума, хининова вода и масло от розмарин.

При мазна коса хумата се смесва с ябълков оцет или сока на лимон. При суха се добавя жълтък или зехтин. Маските се нанасят върху мокра глава и се слага найлонова шапчица, за да се задържи влагата.

Хумата обаче бързо отмива цвета на боядисаните коси. Ако пък вапцането не се е получило както трябва, глината върши добра работа.

Хумата не бива да се съхранява в метални съдове и да е в контакт с каквито и да е метални предмети, тъй като те могат да променят химическия ѝ състав.

Лечебната глина трябва да е добре изпечена, стрита и почиствена от примеси. Добре е няколко дни да се изложи на слънце.

Страницата подготви  
Тина БОГОМИЛОВА



# ЗАПОЧНАХА „МАРТЕНСКИ МУЗИКАЛНИ ДНИ“

Да правиш голям международен фестивал по време на криза, продължаваща вече четвърт век, при това в град с почти напълно унищожена икономика, е наистина героизъм. "Мартенските музикални дни" в Русе водят началото си от 1960 г. по идея на "забравения незабравим" Саша Попов, бащата на българската симфонична култура, осъществени от неуморния градител и възрожденец Илия Темков.

## ● Празниците продължават до 30 март



Операта на Кокто и Пуленк "Човешкият глас" с участието на Виолета Шаханова - една от най-успешните премиерни продукции на фестивала от последните години

В програмата на тазгодишното 54-о издание, което ще продължи до 30 март, са включени 23 премиерни концерта и една оперна постановка. Участниците са повече от 600 - диригенти, солисти, хористи, инструменталисти, камерни изпълнители и оркестранти от Чехия, Русия, Швейцария, Израел, Австрия, Франция, Италия, Германия. Гостуват и много авторитетни оркестри като тези на Софийската филхармония, на Българското национално радио с диригент Емил Табаков, на Прага Филхармония. За първи път у нас се представят и няколко големи камерни формации ка-

то Бароковия оркестър "Венеция", Перкусионния ансамбъл "Кроумата", "Берлин Каунтърпойнт", Германия, "Шарон Кам и приятели", Израел, а също и квартетът "Мингет".

Сред солистите са световноизвестните имена на Миша Майски (виолончело), Джулиано Карминьола (цигулка), Патрик Галоа (флейта), Светлин Русев (цигулка), а също и младите ни звезди Евгени Божанов (пиано), Атанас Кръстев (виолончело), Николай Минчев (цигулка), дуото Азлика Генова - Любен Димитров.

По традиция градът гомакин представя своите

състави и музиканти - Операта, Филхармонията, хор "Дунавски звуци", хор "Проф. Васил Арнаудов", Девическия хор "Веселин Стоянов", Ансамбъл "Музика нова". Програмата на концертите е разумно балансирана между класиката и съвременността - от Бах и Хендел, през Моцарт и Бетовен, Дебюси и Равел до Пуленк, Барбър, Шостакович, Дворг Лигети и Константин Илиев. Накратко, впечатляващ репертоарен диапазон, който би задоволил и най-изискания вкус на меломаните. А почитателите на операта имат възможността да се нас-

ладят на "Хофманови разкази" на Жак Оффенбах с диригент Диан Чобанов, режисьор Урсула Хорнер, с обещаващ състав от млади и гласови солисти. За първи път на фестивала е представена операта на Жан Кокто и Франсис Пуленк "Човешкият глас" с участието на Виолета Шаханова.

В рамките на форума се извършват млади пианисти, цигулар и флейтисти. Провежда се и национална изложба конкурс за живопис и графика под наслов "Неизпнети арии". Наистина, немалко са изкушенията на тазгодишните Мартенски дни.



● На 25 март Христо Фотев щеше да навърши 80 години

## РОДЕН НА БЛАГОВЕЩЕНИЕ

Румен ЛЕОНИДОВ

Единственият български поет, роден на Благовещение, е гениалният лирик Христо Фотев. Още приживе стиховете му приличаха на своя създател, а той - на фина стъклена чаша. И затова, когато говорим за Христо, си представяме фонетичната му феерия, а когато говорим за християнската литургичност, си представяме и хулиганската му походка на спуснат сред тълпите бог.

Слаб, невисок, вечно леко приведен, красив, магнетичен за публиката, винаги в черна тениска и черни джинси, митичен, харизматичен, роден за любов и питие, Фотев се превърна в Малкия принц на любовната ни лирика. Той превръщаше тосковите и покаянията в свещенодействия, целият се състоеше от жестове и жестукулации, той бе самата влюбена възхита от по-добрите частици на живота...

Не се срамуваше да се преструва на слуга на словото, защото беше суверен и суетен, знаеше, че великолепно владее настръхването на значенията. Той не рецитираше, а оракулстваше в особен транс. Опияняваше се от нежното си жонглиране с остри предмети - внезапни видения, шумни струи от шампанизирани емоции, несъществени съществителни, рошави религии, които сам измисляше...

Фотев е от онези пилигрими, които не са просто поети като другите, а инструменти за поезия. Като Федерико Гарсия Лорка. Като Димчо Дебелянов. Като себе си. Поезията му е гревна, почти гревногръцка, поезия за слушане, а не за изучаване в леглото. Или за дисекция върху кабинетното писалище.

Поезията му е зрелищна, култова, некултурна, неправдоподобна, площадна, но не улична; театрална, но не сценична. Драматична, но не и трагична; достъпна, но недосегаема. Не става за пеене, защото самата е неизвестен вид вокал. Не става за маршируване, защото е твърде свободна, освободена, за да се подчини на командите на есента. Не става и за цитиране, защото цитатът не би могъл да се самоцитира.

Който не е имал приключението да го слуша и вижда на живо, няма да чуе и да види никога повече тайнството на зачатие - как от мъжката самота се стига до епилептичния кръсък на гларуса и григорианските гонения на делфините.

Нека помълчим за момчето, което не се вразуми и което не успя да погали всички жени, но поне се опита. Усещаше властта си върху тях чрез магията на думите, жените бяха част от неговото себеизразяване. Неподправено нежен към особено беззащитните, Фотев остава да гори и до днес като фосфоресциращата факла в пещерната утроба на грубостта. Той ни показва как се добива опийният на поезията, остави ни своите неизпълними алхимични рецепти и се завърна в сенките на вечността, във водите на бъдещите ни спомени...

Бъди, Христо!



Царица Елеонора в Евксиноград, 1910 г.

## „КОРОНОВАНИЯТ АНГЕЛ НА БЪЛГАРИЯ“ ВЪЗКРЪСНА В КНИГА НА НЕДА АНТОНОВА

заедно с княгиня Клементина Бурбон-Орлеанска основава Българския Червен кръст. Благодарение на неуморната работа на "белия ангел с червения кръст", както я нарича народът, дарителството намира благодатна почва у нас. Девизът ѝ е "Вярност и постоянство".

На 9 август 1912 г. с Височайша заповед № 327 е назначена за командващ на 24-ти Черноморски полк, който оттогава носи името "Полк на Нейно Величество Царица Елеонора".

Докато е на Тракийския фронт, тя тежко се разболява. След четири мъчителни операции у нас и в чужбина остава прикована на легло в Евксиноград. На 12 септември 1917 г. след продължително боледуване умира на 57 години. Съгласно последната ѝ воля е погребана до южната фасада на Боянската църква, която лично спасява от разрушаване.

След установяването на тоталитарния комунистически режим в България гробът ѝ е осквернен и ограбен, а надгробният паметник - премахнат, за да се заличи мястото му. След демократичните промени от 1989 г. но-

вата власт връща надгробния паметник и възстановява предишния вид на гроба.

Любовта на българския народ към заслужилата царица е безкрайна. За нея народният поет Иван Вазов пише: "Жена венценосна, сестра милосърдна, сестра на героите из боя жестоки, Царице, ти любов си победна, душа, изтъкана от чувства високи". А според поета Кирил Христов не е имало столичанка, която да не е отишла на опелото на царица Елеонора. До 1944 г. войници, оцелели благодарение на грижите ѝ, и обучените от нея сестри всяка година се събирали на поклонение на гроба ѝ.

Царица Елеонора е единствената жена - носителка на Военния орден "За храброст" (IV степен). Затова в историята ни остава като Царицата воин. А защо световната преса я определя като "Коронованият ангел на България", ще научите, ако прочетете книгата на Неда Антонова.

Тя е писател, граматург и журналист. Автор е на седемнайсет заглавия. Нейни романи са превеждани на френски, руски, чешки и полски. (ЖД)

Новият роман на Неда Антонова е документален. Нарича се "Царица Елеонора Българска". Мотото, което е избрала авторката, са думите на Нейно Императорско Височество Мария Павловна Романова, която казва "Фердинанд се жени за Елеонора, а Елеонора се омъжва за България".

Царица Елеонора е на българския престол само девет години. Това е бляскавото и трагично време на Балканските войни. По време на тези войни за национално обединение (1912-1918 г.) царицата организира курсове за милосърдни сестри и самата отива на фронта като милосърдна сестра. Тя подарява главното знаме на българското Македоно-одринско опълчение, а

Цена 949 лева

**LiTour**  
culture tours in bulgaria

**Великден в Слънчева Ангалия**

Самолетен билет, 7 полупансион в 4-звезден хотел, трансфери, екскурзия.



Ли-Тур ЕООД - тел.02/9891555  
- дата на заминаване 15.04.2014



## ВАРНА

## Чартърни полети до Родос за Великден



Варна и гръцкият остров Родос започват активна работа по размяна на туристи. Това ще стане благодарение на чартърни полети между двете богати с културни и исторически забележителности дестинации.

Въздушната връзка ще се осъществява от консорциума VARNA FLY, създаден от три варненски туроператорски фирми.

Сезонът ще бъде открит с полет от Морската столица до Родос за Великден. Очаква се на връщане той да докара гръцки туристи, които желаят да прекарат празника по нашето Черноморие. "Това е възможност да възстановим една позабравена традиция, когато цели групи туристи идваха у нас за Възкресение Христово", коментира един от инициаторите - Велико Горанов.

"Развитието на туризма между Варна и Родос е отлична възможност за бизнеса, подкрепяме инициативата на варненските туроператори да затвърдят чартърните полети между двете дестинации", коментира кметът на Морската столица Иван Портних.

Гръцкият остров привлича вниманието на туристите с храма на Аполон, откритите Античен стадион и Амфитеатър, средновековния Родос (Старият град), двора на Великия Магистър, джамията на Сюлейман Великолепни и още много забележителности. Варна пък е известна с богатата си история и най-старото злато на света от халколитния некропол, с многобройните православни храмове, с Римските терми, със скалния Аладжа манастир.

## ПЛОВДИВ

Легендарната хевиметъл група Paradise Lost ще разтърси Античния театър на 20 септември т.г. Събитието е част от четвъртото издание на музикалния форум Sounds of The Ages, който се провежда по идея и под патронажа на кмета на Пловдив Иван Томев. През по-голямата част от концерта британската банда ще свири заедно с оркестъра на Държавната опера Пловдив, ръководен от диригента-звезда Левон Манукян. Британска филмова компания пък ще заснеме шоуто, което ще бъде издано на DVD.

През последните години Sounds of The Ages се утвърди като едно от най-значимите събития в музикалния календар на България. Вниманието на



меломаните бе привлечено още с първото издание през 2011 г., когато концерт изнесоха невероятната Таря Турунен, барабанистът Майк Терана и оркестърът към операта. Година по-късно в Града пог

тепемата гостуваха Fish - бивш вокалист на Marillion, и британската прогресив рок банда Anathema. През 2013 г. почитателите на рок музиката имаха възможност да се насладят на супергрупата Asia.

## СОФИЯ

## Разширяват системата за разделно събиране на боклука



края на април т.г. До края на годината подмяна ще бъде направена във всички 24 района на София, каза кметът на Столична община Йорданка Фандъкова.

Новите контейнери са от типа "изгул" и са в два цвята: зелен - за стъклени опаковки, жълт - за хартия, пластмаса и метал.

От общината предвиждат още да завишат контрола върху фирмите по чистотата. Според новите договори те ще извозват отпадъците два пъти месечно, като GPS система ще следи дали изпълняват стриктно задълженията си. В случай на установени нарушения глобите ще бъдат от 500 до 5000 лева.

## БЛАГОЕВГРАД

## Строят спортни съоръжения

Кметът на община Благоевград г-р Атанас Камбитов е наредил на екип от специалисти да разработи проект за закрит плувен басейн в квартал "Еленово". Новото съоръжение ще бъде изградено върху площ от 23 декара в двора на 8 СОУ "Арсений Костенцев". Мястото е избрано заради възможността за газифициране, а новият басейн ще бъде с размери 25/12 метра.

С изграждането на плувния комплекс ще продължи реализацията и на идеята на кметското ръководство спортът да влезе масово в училищата. Идеята на кмета е спортният център да включва и многофункционални игрища за футбол, баскетбол, волейбол. Ще бъдат изградени също и два големи тенис корта. Предвидено е центърът да разполага с паркинг за над 100 автомобила.

Прогнозната стойност на новия спортен център е в рамките на 700 хил. лв., като той няма да бъде част от инвестиционната програма на Община Благоевград.

## БУРГАС

## Св. Анастасия привлича туристи от Германия и Румъния

Най-новата туристическа атракция на Бургас - остров Света Анастасия, бе визитната картичка на морския град пред туристите от Германия и Румъния. Късчесто земя заедно с останалите туристически забележителности бяха представени на престижните борси в Берлин и в Букурещ, които се провеждат през първата половина на този месец. Идеята на Община Бургас е рекламиране на туристическите дестинации с цел привличане на потенциални туристи преди старта на новия летен сезон.

Участието в двете борси се проведе в рамките на проект "Магията на древността и красотата

на природата от Бургаския залив до Странджа". Партньори на Бургас са общините Приморско, Малко Търново, Средец и Камено. Чрез атрактивни карти и брошури с разработени в тях маршрути бяха представени забележителностите в града, както и античният и средновековен

град Деултум, намиращ се край гнешното село Дебелт; тракийското мегалитно светилище Бегликташ край Приморско и природните красоти на Странджа планина. Целта на съвместната инициатива е рекламиране на туристическите дестинации в петте общини.



## СТАРА ЗАГОРА

## Градът се включва в „Часът на Земята“ 2014

Стара Загора ще загаси за час осветлението в знак на съпричастност към опазването на природата и към промените в климата.

На 29 март т.г. за час ще бъде спряно художественото осветление на Античния форум, на административната сграда на общината и на монумента "Птица феникс" пред нея. Сградите на културни институти като Държавната опера, Драматичния театър, Художествената галерия, Регионалната библиотека и Регионалният исторически музей също ще бъдат с редуцирано осветление в подкрепа на кампанията. Жителите на Стара Загора, които желаят, могат да се включат, като спрат за час излишното осветле-



ние в домовете си.

По този начин те ще се присъединят към милионите по целия свят, които отбелязват събитието. Символично се спестяват емисии на въглероден диоксид и се насочва вниманието към участието на човечеството в глобалното затопляне.

Страницата подготви Георги ГЕОРГИЕВ



Кристина ПЕШИНА

Поредната фотоизложба от благотворителната кампания "Да оставим следи III" на сдружение "Кауза" вече е факт. Както предишните две и тази е посветена на децата. Набраните средства ще отидат за недоносени бебета, тежко болни и с инсулинозависим диабет към детската клиника на УМБАЛ "Света Марина", Варна.

Във фотосесията участват популярни лица от българското кино и музикалната сцена. Темата на кадрите всеки път е различна, като този път организаторите правят ремейк на най-известните филми и сериали в света. Така например може да видите Калин Врачански в амплиоато на чешита с-р Хаус, Мариус Куркински като карибския пират Джон Ден, Луиза Григорова в противоречивата героиня на Лев Толстой Ана Каренина и още много, много други. Лицата са изключително добре подбрани, а приликата - удивителна. Отговорни за добре свършената работа са фотографът Велислава Каймаканова-Ножарова, Искра Парладийска, грим, коса и стайлинг Теди Велинова. Това са част от хората, които са решили чрез таланта и работата си, която обичат, да оставят следа.

Велислава ни разказа повече за инициативата и как от една шега работата става сериозна. Всъщност главният инициатор е Христо Мутафчиев. Той толкова харесва снимката, която Велислава му прави, че решава да я използва за "нещо голямо". Нямам представа какво точно ще е то, но за едно са категорични - ще е в помощ на децата. Първата кампания



# Сдружение „Кауза“ - да оставиш благородна следа

## Родни звезди отново се обединиха в помощ на децата

стартира през 2012 година. Продават на търг фотоси на актьорите от сериала "Под прикритие" и сумата, която успяват да съберат, е 50 хиляди лева. Даряват я на дома за лечение на деца, болни от церебрална парализа, в град Силистра. Всъщност те не превеждат самата сума, а закупуват всичко необходимо или това, от което има нужда съответната институция за лечението на малчуганите. Така според Велислава нещата са доста по-проследими, отчетливостта е много по-лесна и нищо не остава скрито-покрито.

Във втората част на кампанията "Да оставим следи" все повече известни лица се присъединяват към инициативата. Освен актьорската гилдия се включват и музиканти, спортисти и други "актуал-

ни, обичани лица, без много жълтини около тях" - обяснява Велислава и допълва: "Лица, които, като видиш на картината, да пожелаеш да си я купиш".

Всеки един от хората, "замесени" в кампанията, работи напълно благотворително, защото идеята е да не се влагат средства, за да може сумата, която се събере, да се използва изцяло по предназначение.

Когато говорим за благотворителност у нас, неминуемо изниква въпросът как да изберем на кого да помогнем. Има толкова много нуждаещи се. На кого да се спрем? В отговора ни помогна отново Велислава.

"Когато направихме дарението на децата, болни от церебрална парализа, разбрахме, че голяма част от тях се разболяват вследствие на това, че са родени недоносени, че няма



подходящи кувьози, че има проблеми при транспортирането и какво ли още не. Тогава си казахме: добре, защо не започнем оттам? Да помогнем да се раждат здрави деца, а не като се разболеят, да се включим", разказва фотографката. "Едно дете да спасим, пак е повече от нула." Така, тръгвайки в тази насока, ентузиастите откриват, че родилните отделения освен от кувьози имат нужда и от ред други неща, изключително важни за новородените. В болницата във Варна пък се оказва, че се нуждаят от апаратури, помагачи на деца, болни от диабет. "Реагираме на това, от което има най-голяма необходимост", казва Велислава. Кампанията подпомага държавните учреждения, защото по този начин обхващат всички нуждаещи се деца. Настояват апаратурата, която закупуват, да бъде общодостъпна.

По-голямата част от дарението се събира от търза, но постъпления пристигат и на дарителската сметка. Затова и реално не може да се каже какъв е крайният резултат от втората част на кампанията, тъй като средства постъпват постоянно.

Ето и какъв е реалният резултат от проекта "Да

оставим следи II" на сдружение "Кауза": кувьоз УР-910 за Многопрофилна болница за активно лечение, Пловдив, и три броя фетален монитор Contec® CMS 800G за Първа специализирана акушеро-гинекологична болница за активно лечение "Света София" ЕАД. Общата стойност на двете дарения възлиза на 11 850 лв. Със събраните пари са закупени още два броя медицинска апаратура - инфузионна велуметрична помпа "Инфузомат Спейс" за онкологичното отделение на МБАЛ "Св. Георги", Пловдив, както и лекарствения продукт "Кидролазе", необходим за лечение на деца с онкозаболявания. Всичко общо за 9888 лв.

Изложбата можете да видите на Моста на влюбените в столицата до 10 април. Там ви очакват 60 интересни превъплъщения на познати лица. Имената на участниците са наистина много, така че между тях със сигурност ще присъства и вашият любимец. А може би ще ви се прииска да притежавате неговата снимка, с което ще проявите малко загриженост и топлина към болниците деца на България.



Можете да подкрепите благородната инициатива чрез дарителска сметка в лева:

Обединена Българска Банка, София,  
клон - Иван Вазов  
IBAN: BG23UBBS80021088198030

Ако искате да станете съпричастни към каузата, изпратете SMS с текст на латиница DMS KAUZA на единен дарителски номер 17 777 (за абонати на GLOBUL, VIVACOM и Mtel).

Таксуването на 1 sms към единен дарителски номер 17 777 е както следва:

\* За абонати по договор с Mtel, GLOBUL, VIVACOM цената на 1 sms е 1 лв.

\* За потребители на предплатени услуги на трите мобилни оператора цената на 1 sms е 1,20 лв. с ДДС. За повече информация посетете [www.dmsbg.com](http://www.dmsbg.com)





Акад. Григор Велев

# Четвъртата ни кауза е посветена на борбата за обединение

● С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

**А**кад. Велев, както стана ясно от предишния ни разговор, третата ни национална кауза (1870-1878) завършва с Априлското въстание...

- След залавянето и обесването на Васил Левски през 1873 г. дейността на Българския революционен комитет е силно разстроена и почти парализирана. Редица водещи революционери са заловени, съдени и изпратени на заточение.

БРЦК прави няколко поредни опита за възстановяването на организацията. Атанас Узунов, а по-късно и Стефан Стамболов не успяват да я възстановят, нито да гадат тласък в развитието ѝ. В края на 1874 г. сред членовете на БРЦК настъпва разлив. Причината е различия в мненията им за следващите стъпки на борбата. През лятото на 1875 г. Любен Каравелов е отстранен от председателския пост и Централния комитет. Пропагандата на БРЦК се възлага на Христо Ботев.

- Историците свързват избухването на Босненско-херцеговското въстание с нашата национална история. Каква е връзката между тях?

- Под влиянието на това въстание БРЦК решава веднага да вдигне на оръжие и българския народ, за да се използва революционната вълна. За целта комитетът започва сериозна подготовка. Но то избухва преждевременно през есента на 1875 г. само в Старозагорско, Шуменско и Търновско. Неуспехът му довежда до нова криза в Централния комитет. Този път Христо Ботев си дава оставката. Последният и най-успешен опит на БРЦК е подготовката и вдигането на Априлското въстание през 1876 г. То е най-ярката демонстрация на саможертвата на българския народ в името на лелеяната със столетия мечта за свобода, описана по неподражаем начин от Захари Стоянов. Така българската национална кауза "Борба за свободна и независима българска държава" остава неосъществена със собствени сили и средства. Този идеал се реализира след Руско-турската война, наречена от българския народ Освободителна.

- Стигнахме до следващата, четвърта национална кауза, която във Вашата книга е датирана от Освобождението ни през 1878 г. и стига до социалистическа България 1944 г.

- Четвъртата ни кауза е посветена на борбата ни за обединението на България, за Велика България.

- Какви са историческите поводи за възникването на тази кауза?

- Споменът за Стара Велика България винаги е възбуждал българския политически елит. Затова в по-късни времена той се превръща в национален завет, чиято реализация се поставя на дневен ред в борбата чрез идеала ни за обединение на България след разкъсването ѝ по време на Берлинския конгрес. В името на тази кауза започват и се водят войните за национално обединение. По този начин идеята за обединение на България се трансформира в стремеж за създаване на нова Велика България.

- Идеята за Велика България не е нова, но възраждането ѝ е свързано с няколко важни исторически момента. Каква е тяхната хронология през различните векове?

- Тя тръгва от съществуването на Стара Велика България и минава през България на три морета по време на цар Иван Асен II. В края на османското владичество тя отново се възражда. Повод за това е очертаването на границите на българското етническо землище, което е решение на великите сили, заседаващи по време на Цариградската посланическа конференция (1876-1877). Следва Проектът за предварителен Санстефански мирен договор (1878), в който отново са очертани границите на България. Но още същата година започва т.нар. Берлински конгрес (1878-1879), който разкъсва българското етническо землище, което става причина да възникне нов национален идеал за обединение на българския народ и земи.

И този идеал се осъществява през 1885 г. по време на Съединението, както през 1908 г., когато България обявява националната си независимост. И стига, както вече отбелязах, до войните за нацио-

нално обединение, водени през 1912-1913 и през 1915-1918 г.

- Нека се спрем на посланическата конференция в Цариград...

- Тя се провежда от 23.12.1876 до 20.01.1877 г. Поводът за свикването ѝ са размириците в Османската империя. Това са въстанието в Босна и Херцеговина през 1875 г., Априлското въстание в България през 1876 г., войната на Сърбия и Черна гора срещу

Херцеговина. След това се провеждат предварителни заседания на конференцията без представители на Османската империя. По време на тези предварителни разговори се поставят няколко основни задачи. На първо място, да се определят границите на българското етническо землище и неговото устройство. Както и да се решат проблемите на Западните Балкани и да се установи мир между Сърбия и



Посланиците на великите сили, участващи в Цариградската конференция. В средата сред седналите са сър Хенри Елиът и граф Николай Игнатиев

Османската империя през 1876 г., както и подготовката на Русия за война с Турция. Основната задача пред Цариградската посланическа конференция е да обсъди и вземе решение и по т.нар. Български въпрос.

- Кои са участниците в конференцията?

- В нея участват посланиците на великите сили, акредитирани към Високата порта. От името на Великобритания това са специалният пълномощник маркиз Солсбъри и посланикът в Цариград сър Хенри Елиът, от САЩ участва Юджийн Скайлър, както и представители на Германия, Австро-Унгария, Франция, Италия и Русия, представена от граф Николай Игнатиев. От името на Османската империя преговарят Сафет паша и Ибрахим Едхем паша.

- През какви етапи преминават преговорите?

- Между 30 ноември и 10 декември 1876 г. се водят преговори между маркиз Солсбъри и граф Игнатиев относно политическото устройство на българските земи и тези на Босна и

Османската империя.

- До какви решения довеждат продължителните дискусии?

- Конференцията решава да се създаде автономна област от Босна и по-голямата част от Херцеговина начело с главен управител. Сърбия получава поправка на границата, Черна гора се разширява териториално в Южна Херцеговина и Северна Албания.

- А за България?

- Относно бъдещото устройство на българските земи се разглежда два проекта, които предвиждат българското етническо землище да възлиза на 215 кв. км.

Руско-американският проект е изработен от княз Алексей Церетелев и американския консул Юджийн Скайлър. Той предвижда създаване на единна българска автономна област, включваща Софийски, Пловдивски, Сливенски санджак от Одринския вилает и населените с български части от Македония. Другият е Австро-Унгарско-английски проект на външния министър граф

Анграши и британския представител маркиз Солсбъри, предвиждащ разделението на българските земи на две области - източна и западна.

- Което означава, че т.нар. проект "България" също е въведен в действие...

- Това е изключително важен момент от българската национална история. След почти 500 години османско владичество и свързаните с него репресии и геноцид върху българския народ великите сили решават да определят територията, върху която жи-

лешка, Тиквешка и Костурска. От така очертаното българско национално землище е откъснато Бяло море. Извън него остават райони, населени с българи, като Воденско, Кукушко, Дойранско, Западна Тракия и по-голямата част от Източна Тракия, и преобладаващата част от Родопите.

- Защо двете области са вертикално разделени?

- Това става по настояване на английския представител. Той държи да се подчертае, че в източната област живеят турци и гърци, на които трябва да се осигури самостоятелно управление. Така се създават предпоставки за ограничаване възможността на Русия при евентуална война армията ѝ да срещне сериозни пречки по пътя си към Цариград и проливите.

- Кой е трябвало да управлява тези територии?

- Това са териториите, населени с преобладаващо българско население, в рамките на Османската империя. Предвиждало се е те да плащат данък на Високата порта, но да имат християнско правителство и местна милиция. В тези територии не се е предвиждало да се дислоцира турска войска. На конференцията се очертават естествените граници на българското национално землище, възлизащо на 250 кв. км.

Тази територия включва всички градове и села, където живеят българи. Селищата са били локализиран главно в пет провинции.

- Нека в края на този разговор да ги споменем, а реакцията на Цариград ще проследим следващата седмица...

- Петте провинции са следните: Българска Моравия (Поморавие), Мизия (територията между Дунав и Стара планина, включваща Северна и Южна Добруджа), Тракия (Северната част от Източна и Западна Тракия) и Македония (Вардарска и Егейска). Проектът не се приема от Високата порта, но за това ще стане дума следващия път.

Ако искате да научите повече подробности по темата, потърсете в книжарниците книгата „Българската национална кауза 1762-2012“ на акад. Григор Велев



Вероника ХРИСТОВА

Старият бряст в центъра на Сливен стана победител в конкурса "Европейско дърво на годината 2014". Дървото е природен феномен на възраст около 1100 години. То е от вида *Ulmus campestris* (Полски бряст) и е обявено за защитен обект. Височината му достига 10 метра, а обиколката на корена му е над 5,65 метра. Призът беше връчен на официална церемония в Брюксел на 19 март. На нея присъства кметът на Сливен Кольо Милев заедно с общественици, журналисти и изпълнители от сливения Ансамбъл за народни песни и танци.

### Надпреварата

Конкурсът за европейско дърво се провежда за пръв път през 2011 г. и вече има 4-годишна история. Инициативата е на чешката Фондация "Партньорство" и Международния съюз за защита на природата и природните ресурси (IUSN).

Всъщност конкурсът търси не най-старото, най-високото, най-дебелото, най-красивото или най-редкия вид дърво. Целта е да бъде отличено най-обичаното дърво, това, което се е запечатало в сърцата и умовете на хората и тяхната общност, обясняват от Фондация "Партньорство". Затова в надпреварата се допускат само дървета с интересна история и такива, които са емблематични за даден град или местност.

В първото издание на необичайното състезание

# Старият бряст в Сливен стана любимото дърво на Европа за 2014

участват само пет европейски държави. През всяка следваща година обаче се включват все повече страни, желаещи да покажат най-любимото си дърво. Всяка държава провежда предварителен конкурс и излъчва свой национален победител, който да се състезава за европейско дърво на годината. Големият международен победител се определя чрез едномесечно електронно гласуване в интернет. Призът се връчва на тържествена церемония по време на Зелената седмица в Брюксел.

В състезанието тази година се включиха дървета от десет европейски държави - Чехия, Унгария, Словакия, Ирландия, Полша, Шотландия, Франция, Италия, Уелс и, разбира се, България.

Сливенското дърво участва като български представител в европейския конкурс, след като спечели националната надпревара "Дърво с корен". За да подкрепят символа на Сливен, в електронното гласуване се включиха десетки хиляди българи и приятели на България. Инициативата успя да се превърне в общонационална кауза и така Старият сливения бряст събра невиджаните в историята на европейския конкурс 77 526 гласа. Това е с почти 40 000 гласа повече от отличената на второ място дива унгарска круша.

### Победителят

Хилядолетният бряст от Сливен е част от някогашната вековна гора Magna Silva Bulgarica, която се простирала от Ро-



Хилядолетният бряст в Сливен

допите чак до Черно море. От огромния лес днес са оцелели едва 20 дървета, повечето в село Самуилово до Сливен. Според преданията точно на мястото около Стария бряст възниква Сливен като село. Дървото става невиджаните в историята на бурното и героично минало на града.

Преданията разказват, че по време на османското владичество в Сливен на клоните на този бряст са обесвали заловените хайдути. За тази цел на дървото имало и специални халки.

Край него са се провеждали много значими за гра-

да и общността събития и са го превърнали в знаково дърво.

При Стария бряст е измервана някога надморската височина на Сливен - 265,75 м. Край него са преминавали и всички демонстрации и манифестации.

Хилядолетното дърво е най-ясният ориентир за посетителите и гостите на града. Днес повечето хора в Сливен уговарят срещите си под дървото. Точно срещу него е построена и най-важната сграда, тази на общинската управа.

Като знак на признание Старият бряст присъства дори на герба на

ното дърво е една от най-старите диви круши в Унгария, която все още ражда плодове. Намира се в ботаническата градина на града, висока е 20 метра, а обиколката ѝ е 3 метра. Тя е едно от хилядата крушови дървета, които през XVIII в. посадил граф Грасалкович, след като именно в клоните на круша той намерил спасение от беснеещ ранен глизан. Разказва се още, че точно под това дърво през 1849 г. Лайош Кошут написал Декларацията за унгарската независимост. Наред с това обаче крушата се нарича и "дървото на влюбените", защото под нея граф Андраши се влюбил в императрица Сиси.

Третото най-обичано дърво в Европа тази година е Дъбът пред Пролома на мъртвите в Рексъм, Уелс. Този хилядолетник е единственият "жив" свидетел на т.нар. битка при Сроген. Местните жители се отнасят към него с такова огромно почитание, че са го превърнали във VIP обект. Другата любовитна подробност е, че Дъбът пред Пролома на мъртвите е едно от първите дървета в света, което има своя собствена страница във Фейсбук.

Сред най-интересните претенденти за 2014 г. е френският Закърнял дъб от Бегард, Бретан. Вече почти 100 години той доказва прочутата бретонска твърдоглавост, като расте на покрива на стар гълъбарник.

Жителите на Бегард и местният кмет са така горди със своя дъб бонзай, че са го приели за символ на града.

Като победител Старият сливения бряст ще получи специализирани грижи, които да го запазят в добро състояние възможно най-дълго време. Най-голямата награда за хилядолетника обаче е любовта на онези близо 80 000 души, които дадоха гласовете си за него.

града. Той ще продължи да бъде маркер на времето и за идните поколения, категорични са местните.

### Конкурентите

Първа подгласничка на любимото дърво на Европа за 2014 г. е огромна дива круша от унгарския град Гьодьолю. 280-годиш-

280-годишната дива круша от унгарския град Гьодьолю



Дъбът пред Пролома на мъртвите в Рексъм, Уелс



Мирослава КИРИЛОВА

**М**ладежите на 16-годишна възраст в България да имат възможността да шофират, но само ако са с придружител и имат временна книжка.

Това е една от идеите, заложи в новия Закон за движение по пътищата, който депутатите ще подготвят през април. "Проблемът не е в идеята, а в начина ѝ на реализация", коментира за в. "Животът днес" председателят на Българската автомобилна асоциация (БАС) Борис Гаврилов. Според него до момента обучението за движение по пътищата в училищата повече е проформа, отколкото сериозно и истинско. Той подчерта, че няма проблем непълнолетните да застанат зад волана, стига да имат добра теоретична подготовка, на базата на която постепенно, с помощта на надежден придружител да станат умели и на практика. "Има начинаещи водачи, които притежават вроден усет за шофиране и на които им трябва 10 часа, за да усвоят кормуването. На други и 100 часа са им малко, за да се отпуснат и да станат пълноценни участници в движението", каза още Борис Гаврилов.

### Хедонизмът кара младежите да се чувстват безсмъртни

"Законодателят не се замисля каква е мотивацията на децата. Важно е да се знае защо юношата иска да изкара шофьорския

# Не е гошъл моментът 16-годишните да шофират

курс - заради бъдеща работата и професионална реализация, по желание на родителите, за да се докаже...", сподели психотерапевтът доц. Моника Богданова. Тя е и преподавател в Софийския университет, катедра "Социална работа", и твърди, че не само непълнолетните, но често и студентите остават неразбрани и няма кой да ги чуе, да разбере потребностите им. Според нея законотворците трябва да бъдат много внимателни с оглед на готовността на обществото да възпита умни и отговорни начинаещи шофьори. "Не става въпрос за възрастта. Отвсякъде ни залива хедонизъм - и в рекламите, и по телевизията. Внушава се чувството, че няма невъзможни неща, че си безсмъртен и най-добър от всички, че не се нуждаеш от никого и от нищо, за да бъдеш на върха", отбелязва доц. Богданова. Според нея това мислене е крайно опасно, защото кара все още неизградената се личност, която търси себе си, да рискува, уверена в успеха си, а крахът след това е болезнен.

### Безъл опит за влизане в света на възрастните

"Знаете ли, още от

древни времена, когато хората са живеели в племена, е имало един процес, който психолозите наричаме инициация. Това е моментът, когато юношата навлиза в света на възрастните. Младите хора са били подлагани на изпитания, за да докажат, че са способни да бъдат рамо до рамо с големите, че могат да поемат отговорности и да се справят самостоятелно. Днес тези предизвикателства почти липсват. Няма я и казармата и изведнъж стъпките, по които младежите поемаха кормилото към света на възрастните, изчезнаха. В този смисъл разрешаването на 16-годишните да шофират е много безъл опит за инициация", смята доц. Богданова. Тя има опит в полето на педагогическата, психосоциалната работа и психотерапията с деца и семейства в риск (асоциално поведение, специфични потребности, зависимости, развод, обучителни затруднения, хиперактивност и т.н.). Споделя, че наскоро е правила анализ на поведението и потребностите на шестокласници. По-голямата част от анкетираните са със самочувствие, че не биха работили за заплатата от 500 лв., а средно-

то им месечно възнаграждение, когато пораснат, ще бъде над 1000 лв. Масово момчетата мечтаят да са спортисти, а момичетата - певици. Сред най-нежеланите професии са учител и библиотекар.

### Юношеството е второ раждане

"Измества се фокусът на възпитанието при децата и те остават нечути. Според трудовете на френския психоаналитик Франсоа Долто Юношеството е второ раждане, защото тогава излизат наяве въпросите, нерешени в детството", обобщава нашата събеседничка. Според нея и дебатът за шофьорските права на 16-годишните измества фокуса на внимание на обществото от важните неща за един юноша в този период на живота му. "Много по-важно е качеството на образование, мотивацията му да учи, да си избере занаят, да бъде наясно с какво иска да се занимава, да разбере себе си", обобщава доц. Богданова. Според нея, ако водаческите умения са част от бъдещото кариерно развитие на юношата, няма лошо да се започне с подготовката от по-рано.

### Родител или приятел до теб зад волана

Доста въпросителни има около новото предложение и от гледна точка на това кой ще може да бъде придружител на 16-годишния начинаещ шофьор. Сред вариантите са това да бъде родител с шофьорска книжка или всеки пълнолетен, който има водачески права. "Добре е законът да постави ограничения. Според мен най-добре е родителят да застане до детето си, когато то е зад волана, защото вдъхва респект. Ако това е 18-годишният ти най-добър приятел, препоръките и съветите за правилно реагиране на пътната обстановка могат да не се приемат на сериозно", опасява се председателят на БАС Борис Гаврилов. Статистиката показва, че броят на младите шофьори, предизвикали катастрофи поради безразсъдство и невнимателност, не е никак малък. "Без чувство за опека и контрол непълнолетните ще се почувстват безсмъртни и биха създали реална опасност за останалите участници в движението", категоричен е експертът от автомобилния съюз. Според него обаче, докато в по-развитите страни от първостепенна

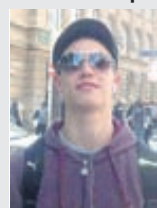
важност за безопасността на движението са добрите пътни условия, след което се нарежда автопаркът и накрая уменията на водача, при нас е обратното.

"В България винаги се търси вината първо в шофьора, после се гледа, че караме бараки, и евентуално накрая се обръща вниманието на ужасната пътна инфраструктура. А тя е основен първоизточник на ПТП. Колкото и добри да са шофьорските ти умения и дълъг стажът зад волана, има препятствия на пътя, които просто няма как да бъдат избегнати. Миналата година две жени загинаха заради дупка на пътя Бургас - Варна. На следващия ден след инцидента дупките бяха запълнени", разказа Гаврилов.

Според него държавата има доста по-належащи въпроси, с които трябва да се справи, преди да разреши да се дават книжки на 16-годишните. А ако това се случи, механизмът, по който ще става, трябва да бъде внимателно обмислен и съгласуван с експертите в бранша. Новото предложение е по американски модел. В момента законът в България гласи, че 16-годишните могат да получат книжка само за категория М - водач на моторен (до 50 см<sup>3</sup>, със скорост до 50 км/ч).

## АНКЕТА

**Митко Георгиев, 16 г.**



Нямам търпение да изкарам шофьорски курсове и ще го направя, когато навърша 17 години. Законът го позволява, макар че ще си взема книжката, когато навърша пълнолетие. По принцип идеята не е лоша, но според мен много от връстниците ми са все още деца и биха се стресирали на пътя. Особено трафикът в София е изключително натоварен и не съм сигурен дали съзнанието им е готово за адекватна реакция в различните ситуации. Смятам, че придружител на 16-годишните до навършване на пълнолетие трябва да бъде единствено и само родителят. Ако баща ти каже - намали или престрой се в друмата лента, ще го послушаш, докато ако това е твой приятел са-

мо с 2 години по-голям от теб, няма да реагираш по същия начин.

**Сара Йончева, 18 г.**



Сега съм 12. клас и ще изчакам да положа матурите и изпитите за кандидатстване в университет, преди да карам шофьорски курсове. Мисля си, че не бих се престрашила да шофирам, ако беше възможно, още на 16 години. Ограничението не е случайно, защото прекалено младите и неопитни тийнейджъри невинаги са способни да реагират адекватно, да мислят в перспектива и да предвиждат евентуални произшествия на пътя. Идеята на народните представители според мен е неприложима и защото не се знае доколко ще бъде упражняван контролът дали 16-годишни-

те наистина карат с придружител.

**Пламен Йорданов, 19 г.**



Аз вече шофирам, но предпочитам, когато е възможно, и баща ми да е с мен. Родителският съвет, опитът на човека с по-голям шофьорски стаж винаги са полезни и действат превантивно. Моят инструктор ми казваше, че за тези 30 задължителни часа кормуване в шофьорския курс начинаещият водач трябва да докаже на инспектора от ДАИ, че е готов да шофира. Необходими са обаче поне 300 часа зад волана, за да докажеш сам на себе си, че можеш. Само курсът е крайно недостатъчен, за да усетиш и разбереш хилядите ситуации на пътя. С практика и внимание обаче постепенно човек става пълноценен участник в пътното

движение. Да си призная, може би най-трудно ми беше паркирането.

**Борислава Ангелова, 17 г.**



Не мисля, че е правилно въвеждането на нов закон, който да разреши непълнолетните да карат, макар и с временна шофьорска книжка и придружител. Това е периодът, в който много от младежите решават, че ще доказват на какво са способни, и правят безброй необмислени неща. Каква е гаранцията, че придобили смелост след няколко чашки алкохол, 16-годишните няма да вземат ключовете от колата и да карат безразсъдно? Преди да се разреши подобно нещо, със сигурност трябва да се затегне контролът, за да не се допускат трагедии по пътищата. Аз самата

мисля, че, когато му дойде времето и се почувствам готова, ще изкарам шофьорски курс.

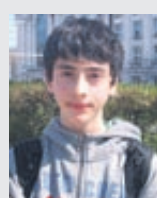
**Кристин Йончева, 18 г.**



Идеята може би не е съвсем правилна, защото голяма част от хората от нашето поколение не са съвсем психологически подготвени да бъдат добри шофьори. Трябват освен теоретична подготовка и умения за бързо реагиране в напрегната ситуация. Не става въпрос за мерака на младите, защото със сигурност го имат. И аз съм карала колата на баща си извън населено място и на полигон. Най-трудно ми беше да спра. Гаснеше ми колата и при тръгване, защото не натисках съединителя както трябва. Много мои съученици ми разказват, че часовете в шофьорс-

ките курсове са им страшно недостатъчни и затова карат с близки и приятели, макар и нелегално, по второкласни пътища, за да придобият опит.

**Антони Димов, 13 г.**



Според мен законите променят не са измислени добре. Не мога да си представя след няколко години да мога да карам семейната кола наред с майка ми и баща ми. Естествено, седял съм на шофьорското място, за да усетя какво е шофиране, но тогава бях малък и въртях само волана, а грядото натискаше педалите. Доста мои връстници отсега се правят на големи - пият алкохол, искат да ходят на дискотеки, а ако им се дадат шофьорски права, могат да станат истински опасни на пътя.





Има едно градче на река Меконг, където все още може да се усети духът на старото кралство и да се видят цели 33 пагоди и действащи манастири в автентичния им вид.

Легендата разказва, че Буда си почивал на едно възвишение по време на своите пътувания и, усмихвайки се, посочил мястото на бъдещия значим и проспериращ град.



Древната метрополия на Лаос Луанг Прабанг е под защитата на ЮНЕСКО и се намира на около 400 км от сегашната столица Виентян в планинския район в северната част на страната. Именно тук кралят Фа Нгум основава през 1353 г. Лан Санг, Империята на милионите слонове, а градът става значим както по Пътя на коприната, така и за будизма. По-късно френските колонизатори оставят своя отпечатък върху вилите и обществените сгради от XIX век. Даряват в наследство и реда и чистотата, с които по принцип градовете на Югоизточна Азия не са прочути. Луанг Прабанг остава главен град на Лаоското кралство до установяването на народнодемократичната власт през 1975 г., а днес е най-желаната туристическа спирка в Лаос, по-посещаван, скъп и интересен от столицата Виентян.

## Храмове и монаси

Там където реката Нам Хан се влива в могъщата Меконг, се образува полуостров, върху който са най-красивите храмове (на местния език - *ват*) на Луанг Прабанг. В най-големия и известен Ват Сиенг Тонг (осветен през 1560 г.) се влиза през златни порти, високи 12 метра, с изображения на небесни танцьорки. На задната фасада е нарисувано Дървото на просветлението, което води към нирвана. Тук повече от два века са полагани лаоските крале, а в източната част е златната им погребална колесница. Храмът е като наблюдателница над вливащите се реки, а от Меконг до него се стига по стълбище с лъвски статуи.

Изключително красив е и "столетникът" Ват Май: с филигранен 5-степенен покрив и златна фасада. Веднъж годишно тук се изкарва за поклонение позлатената статуя на Буда Пра Банг, донесена от Камбоджа, от която градът приема името си. И тук като във всички останали ватове има ценни старинни статуи, декорации, мозайки и стенописи. Най-стари-

# Луанг Прабанг - историческата витрина на Лаос

ят храм е Ват Висунарат, завършен още през 1515 г. В неговия силует ясно може да се види силното цейлонско влияние, което предшества развитието на самобитния местен архитектурен стил на религиозните сгради.

Сред най-направените се цветовете в града е оранжевият - на грехите на монасите, които са повече от четири хиляди. Бившата столица и досега остава главен будистки център на Лаос и предпочитано място за духовно съзерцание въпреки годините на изолация и религиозни репресии. Всеки ден на развигляване по двете главни улици тръгват колоните от монаси, които събират храна в черните си глинени делви. Пред къщите си или пред храмовете смилено ги чакат местните хора: прилекнали в знак на уважение към духовните си събратя, с храната, която

са предвидили да дарят - ориз, плодове, купички с готвени ястия. Когато съберат нужното им за деня, монасите отиват в храма си и отправят своята молитва на благодарност и за здраве на дарителите. Останалата храна жените поставят символично в устните на статуите на пазителите на храма, за да изпросят благоденствие.

Тези първи минути от деня са и най-спокойното и приятно за посещение време на най-близкия до хотела храм, защото съм единственият странник сред смълчаната му красота. Дърворезбите и стенописите са уникално красиви, а всевиждащият Буда следи, усмихнат благосклонно. Трима монаси тийнейджъри ме питат откъде съм. Единият говори английски, другите му се възхищават. Приятно ми е, че знае за България и Европа. Разказва ми, че е традиция



многолюдните семейства да изпращат в манастир малките момчета, където получават духовно образование и имат храна и подслон, докато навършат зрелост и се върнат по родните си места: да работят по нивите, да се оженият и да създадат своето потомство.

## Дворецът и околностите

В центъра на града се из-

дига свещеният хълм Пу Си, известен с няколкото храма и култови сгради, обединени във Ват Чом Сим, както и с красивия си парк. От върха се открива панорамна гледка към целия град и Меконг. Тук е идеалното място да се посрещне и изпрати слънцето, но първо трябва да се изкачат 328-те стъпала по виещо се стълбище, охранявано от драконови глави и под разцъфнали магнолии. Поздравът към даряващото животно небесно светило е част от местната култура и ритуали, но нямаме късмет да видим "най-впечатляващия залез над Меконг" поради най-тривиалната причина: ниските, пухкави облаци. Вир-вода сме заради бързането и високата влажност и сме възнаградени с благословия от духовник. В малкото пространство на паракличето с размер на детска кошарка той седеше, ограден с цветя, плодове и ароматни пръчици, а местни и туристи надничахме през малката врата и прозорче, за да чуем със сърцето неразбираемите молитви. Цялата атмосфера бе не-реална, като от друг свят със спряло време.

Слизаме обратно до бившия кралски дворец - бога-

то национален музей. Сградата, построена през 1904 г., е повлияна от френския и тайския стил и съхранява автентичната обстановка, в която са живели последните крале, техни мебели, лични вещи и ценни подаръци. Красиво и стерилно, откъснато от жизнерадостния кипнеж извън оградите.

## На лов за всеки долар

Центърът на Луанг Прабанг всеки следобед се задръства от пикапи, от които слизат хора с големи чували и започват да нареждат по земята тонове стока - и предмети на занаятите, и евтини фалшификати. За сувенир може да си поръчат собствен печат от нефрит, да си купите майсторски изработена чанта, сребърни ръчно ковани украшения или дори пакетче сушена биволска кожа за мезе. Наоколо са и десетките салони за масаж, където през витрината се виждат наредени като сардини туристи, на които правят точков масаж на стъпалата. Цените на стоките и услугите дори и да са написани, могат да бъдат коментирани, но си остават близки до тези у нас, което пък се вижда изгодно и дори евтино на многобройните американски, австралийски и английски туристи.

В една от улиците е културният пазар, откровено най-оживеното място вечер, чиято прясна храна дърпа клиентите от поскъпите ресторанти. Тук се тълпят както гости, така и местни хора, които си взимат пакети за къщи. Скарите за риби и пилешки шишчета пушат, бирата Lao се лее, а може да се опита и Lao-lao - споменатата местна оризова скоросмъртница: глътка за дезинфекция, втора - за настъроение... На границата я видяхме дори в бутилки със змии и черни скорпиони, еликсир за мъжка сила.

Малко извън е, че Лаос е бил затворен за туристи до 1988 г., но става все по-популярна туристическа дестинация и вече има по над 2 милиона туристи годишно. Сега 100-хилядното градче Луанг Прабанг може да приеме до 4000 гости едновременно, а цената на стая варира от 7 до... 1500 долара. Всяка година отварят няколко луксозни бутикови хотела, което говори за предприемчивия дух на местните. Атмосферата засега е искрена и сърдечна и напомня на времето от преди 30 години, когато и Тайланд е бил непоколебим от масовия туризъм. За съжаление градът не заспива "с кошките", както е било до неотдавна. Той вече е масова туристическа дестинация, където шумовете са много повече и различни от шепането на босите крака на монасите и шракането на фотоапаратите.

Текст и снимки  
Бойка ВЕЛИНОВА

На около час нагоре по течението на Меконг се намира още едно уникално поклонническо място. В двете зали на карстовите пещери Пак У има над четири хиляди статуи на Буда в най-различни пози - за проповед, покой и медитация, с размери от десетина сантиметра до 3 метра. Те са дарявани от вярващи, а специално наети хора ги поддържат в добър вид. Дотук се стига с големи лодки с плоски дъна и тенти, в задната част на които живеят семейства на лодкарите. Наоколо се вижда животът в провинцията - рибарските селища, златотърсачите, които промиват пясък, малките пазарчета, където може да се купи ръчно тъкан текстил или домашна ракия от червен ориз. Много пътешественици използват сухия сезон, за да обикалят района и да посещават малките етноси, които живеят тук. Най-забавно, заради друсането и хаотичния трафик, е придвижването с тук-тук - моторици, с които ще се насладите и на местностите край каскадите на водопадите Куанг Си.





ПЕСЕН НА П. БУСКИМЕВА И ГЪРГОРОВ

СТАРО ИМЕ НА ТОКИО

ПЕСЕН НА КИЧКА БОДУРОВА

ЦЪРКОВНО ПРОКЛЯТИЕ

ПЪЛЪТЕН ПОСЪЛ СЛОЙ

ГЕРОЙ НА ЛЮБЕН СТАНЕВ "ВИНАТА"

РУСКИ МУЗИКАНТ 1901 - 1945 ВЪРТУОЗ НА БАЛАЛАЙКА

ЕВРЕЙСКИ МЕСЕЦ

ИРАНО-ЕЗИЧНИ ПЛЕМЕНА ОТ САРМАТСКИ ПРОИЗХОД

БОГ НА НЕБЕТО В МЕСОПОТАМИЯ

ОПЕРА ОТ ИОСИФ ЦАНКОВ

ПЕСЕН НА СИЛВИЯ КАЦАРОВА

БИВШ НАШ ТЕНИСИСТ

ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС ПЪРВИ

МОДЕЛ НА "ДЕУ"

МУЗИКАЛЕН ОТКЪС ЗА УПРАЖНЕНИЕ НА ПЛАСА

ИЗРАСТЪЩИ ОТ ЖИТНИ КЛАСОВЕ

ГРАД В ЦАР

ОСНОВЕН ТРИК В СКЕЙТБОРДИНГА

ШУМЕРСКА БОГИНЯ НА УРОЖАЯ

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ "АРИАНА"

НАУСТНИК НА ФАГОТ

РЕКА В РУСИЯ ПРИТОК НА УРАЛ

ЧУЖДЕСТРАННИ ПАРИ (МН.Ч.)

ОПЕРА ОТ Г. ДОНИЦЕТИ

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА "ОТ НИЩО НЕЩО"

НАША ДЖАЗ-РОК ГРУПА

МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ

ХЕТСКИ ЦАР ОТ 8 В.ПР.Н.Е.

ИСПАНСКИ КИНОАРТИСТ "СЛУЖЕБНА ЗАЩИТА"

ПАРАЛЕЛНА ОКЪРЪЖНОСТ СЕВЕРНО И ЮЖНО ОТ ЕКВАТОРА

ПЪРВИТЕ РУСКИ ЛЕКИ КОПИ

РУСКИ СЛАВЯНОВЕД 1802 - 1839

МАЛКА ФЛЕЙТА

РИСУНКА НА СВЕТЕЦ

ТЪРГОВСКИ НАДПИС НА СТОКА

БАЛЕТНА СЪПКА

ПУСТИНЯ В МАРОКО

УРУГВАЙСКИ ПИСАТЕЛ "БЕЗДНИ"

ГРАД В СЕВЕРНА ИТАЛИЯ

НАШ ГРАД

ИТАЛИАНСКИ ПОППЕВЕЦ

ВЕНЕРИЧЕСКА БОЛЕСТ

ТЕЛЕСНА ИОГИСКА ПОЗА

НАИМЕНОВАНИЕ

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ "АРКАНЗАСКИ ТРАПЕРИ"

ХИЖКА НА ВИТОША

ТВОРБА ОТ НЕИЗВЕСТЕН АВТОР

ОНЬОР В БРИДЖА

ЧЕШКА АВТОТУНИНГ ФИРМА

РОМАН ОТ ФРАНЦ КАФКА

ВИД АНТИЛОПА

МАРКА КАФЕ

ПЛОДОВИДСКА ФИРМА ЗА КОНСЕРВИРАНИ ХРАНИ

МУЗИКАЛНА ФИГУРА ОТ ОСЕМ ЕДНАКВИ ТОНА

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЯИЧНИК

ИНДИЙСКИ ПОЛУМАЙМУНИ ОТ СЕМЕЙСТВО ТУПАНИ

БЯЛА МИНЕРАЛНА БОЯ

ТИШИНА СПОКОЙСТВИЕ

ОПРАВАНЕ НА РАСТЕНИЯТА ОТ ВЯТЪРА

РУСКИ САМОЛЕТИ

КОМИЧЕН ПЕВЧЕСКИ ЕФЕКТ

ЕЛИНСКИ ПОЕТ "ИЛИАДА"

ГЕРОЙ НА А. ПУШКИН ОТ ЕДНОИМЕНЕН РОМАН

СЪПРУГА ИЛИ ДЪЩЕРЯ НА БЛАГОРОДНИК

МАРКА ДЕЗОДОРАНТ

НАРОДНОСТ В ИНДОКИТАЙ

НАШ АРТИСТ "ПОД ПРИКРИТИЕ"

ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА "ХОТЕЛ БЪЛГАРИЯ"

КИСЕЛИНА ЗА КЛИШЕТА

ГЕРОЙ НА ГОЛГОБЕР "МАДАМ БОВАРИ"

ВОЕНЕН РИТУАЛ С ИПОМИНАЦИИ

НАША ПОПГРУПА

РАСТИТЕЛНО ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

РАЗКАЗ ОТ СТОЯН Ц. ДАСКАЛОВ

НАУКА ЗА МОРАЛА

ИРОНИЧЕН ПСЕВДОНИМ

МУЗИКАЛНА НОТА

ЗАРОВЕНО БОГАТСТВО

РИБА ОТ СЕМЕЙСТВО ТРЕСКОВИ

ПРОЛИВ ВЪВ ФИЛИПИНИТЕ

ИСПАНСКИ ХУДОЖНИК 1746 - 1828

КОПРИНЕН ЯПОНСКИ ПОЯС

ГРАД В САЩ АЛЯСКА


РАСТЕЛНО ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

ВОЕНЕН РИТУАЛ С ИПОМИНАЦИИ

НАША ПОПГРУПА

РАСТИТЕЛНО ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

РАЗКАЗ ОТ СТОЯН Ц. ДАСКАЛОВ



РЕЧНИК: АНИТАС, АНОНЕ, ЕЧАНОВЕ, ИНОТЕК, ЛАНОС, ЛИТОПОН, ОНЕТИ, ОСИПОВ, САНО. МИХАИЛ МИЦЕВ

**Отговори на кръстословицата от бр. 11:**  
**ВОДОРАВНО:** Омара. ДЪСТЪР. Лимасол. Макак. РИО. Ораново. Иванова (Лили). Яго. Окобо. "Абагар". "Тит". Онихомикоза. Азимов (Айзък). Яр. Лад. "Атала". Ив (Стивън). Отенит. Ко (Жан). Отаре. Иво. "Алис". Ора (Рита). Арак. "Да". Ино (Бернар). Лоден. Стока. Ок. Игото. Ек. Ирала (Доминго). Еа. "Нотара". Драгомир Драганов. Тир. Ана. Акира. Юта. Икони. Уно. Ороцетам. Динамит. Авел. Васал. Николина.

**ОТВЕСНО:** Гъргоров (Емил). Тирана. Сион. Тодоранов (Димитър). Ето. Иле. "Акага". Охана (Ели). Ало. Ол. Крокодили. Амар. Ром. ТИНО. ИКОВ. Алабин (Пьотр). Сокерица. Инок. Адрес. ЕМО. Рата. Аваз (Отар Огли). Па. Ал. Особа. Гюм. Мо (Томи). Акоминат. Алигатор. Гонади. Ваза. "Алото". Ик. Амарило. Отавино. АН. МАТАДОР. Кал. Окото. Аре. Атоми. Авивирене. Ин-ин. Скат. Век. Корита.

**ЛЕСНО**

		5	7	6		3	9	2
			3	1		5		4
9				5		6		7
4		1		7	6	8		3
8	5		4	2		9		
	3	2				7	4	
					5	4		6
			2		7		3	
7	1	4		3		2		

**СРЕДНО**

7			4		1			
1				5		8	7	6
9			8		7	1		3
5	2	7	6			9	3	
6				3	2	4		7
				7			1	
	7							
		4		8				5
3	1			9				

**ТРУДНО**

4						1	8	5	
	7					3		1	
				4		2		9	7
		5		8					
	2	6							3
		7	5						
		9					2	8	
	3					7			1
		2	6						

**ЖИВОТЪТ ДНЕС**  
**Главен редактор**  
Петър Галев  
**Отговорен редактор**  
Светлана Любенова  
s.foteva@health.bg

**Редактори**  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

**Репортери**  
Вероника Христова  
Татяна Вълкова  
Георги Георгиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина  
**Наблюдател**  
Акад. Григор Велев

**Графична концепция**  
РЕМЕ-син  
**Преглеждат:**  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова  
**Коректор** Татяна Джунова

ISSN 1314-6092 **Издава Хелт ЕООД**

**Адрес на редакцията:**  
София 1574,  
бул. „Шипченски проход“ 65  
тел. 02/43 97 300

**Реклама:** ХЕЛТ МЕДИЯ  
София, тел.: 0887/93 98 89,  
m.vazharova@health.bg

**Печат:** Алянс  
Медиапринт АД,  
**Адрес:** София, ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3

**Разпространение:**  
0887 75 33 70  
k.kostadinov@health.bg

Безплатен абонамент за електронното ни издание в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)



Тяно ДЯНКОВ

В последните месеци все повече 40-годишни състезатели у нас доказват, че в спорта възрастта не е порок. Оказва се, че тя не е основен фактор за продължителността на професионалната кариера на един спортист, а дълголетие на площадката е тенденция, която си прокарва упорито своя път...

Игри като волейбол и баскетбол изискват голямо натоварване и затова възрастта от 35 години доскоро бе смятана за един естествен предел, след който спортистът бе квалифициран като "ветеран", а кариерата му се прекратяваше. С развитието на науката и технологиите нещата придобиха друг характер, като все повече дори и 40-годишни продължават да бъдат активни състезатели и не само да предават своя опит на по-младите, но и да са основни стълбове в своите тимове.

България също не бе подмината от тази световна мода, като тенденцията опитни играчи да бъдат основен фактор в родното ни първенство по волейбол започна преди три години - през сезона 2010/2011 година. Тогава ВК ЦСКА (София) изненада всички, като заложи за участието си в най-престижния турнир в Европа - Шампионската лига, на селекция от опитни играчи - повечето над 35 години. В армейския тим бяха събрани завърналите се от чужбина бивши национали Николай Иванов, Евгени Иванов, Ивайло Стефанов и Светозар Иванов. Волейболисти "познавачи" и мнозина специалисти приеха с усмивка тази селекция, като предрекоха истински крах на Червените. Тимът на армейците пък иронично бе наречен "Клубът на пенсионера"....

Червените обаче гордо подминаха всички подмания и продължиха напред. Те започнаха да бият наред в родното първенство, печелейки шампионската титла, и направиха на пух и прах зловните намеци. С ерудицията и отличната си игра именно тези волейболисти доказаха, че за възрастта предели няма, като направиха истинска революция не само в България, но и на европейска сцена. Те не допуснаха нито една загуба при домакин-



Венелина Венева

## 40-ГОДИШНИТЕ СЪСТЕЗАТЕЛИ СА НА МОДА



Евгени Иванов

стването си в Самоков за Шампионската лига, а след това достигнаха до полуфинал във втория по сила турнир, този на ЦЕВ, като малко не им достигна да преодолеят това препятствие и да

стигнат до битката за трофея.

Няколко сезона по-късно основен играч в ЦСКА продължава да е един от тази генерация - **Ивайло Стефанов**, който през юли ще навърши 41 години!

Още няколко състезатели във волейболните ни първенства са около тази възраст. В началото на шампионата женският отбор на Славия-СУ (София) картотекира 40-годишната **Даниела Тодорова-Тюрел**. Бившата ни националка бе прекратила спортната си кариера, но започна активно да помага на младите си съотборнички и да се нагърбва с важни отигравания за точка.

Преди Нова година пък стана ясно, че друга бивша националка се готви за завръщане на терена след шведогодишно оттегляне от активния волейбол. 42-годишната **Ваня Соколова** започна през този сезон като помощник-треньор на Петър Дочев в Казанлък Волей и паралелно с това бе треньор в девическата школа на клуба. Неволите обаче, застигнали тима, който отпадна от финалите на Купата на България, и натрупаните загуби в първенството, принудиха Розите да помоят опитната волейболистка за помощ. Тя не се колеба дълго и прие, като бе картотекирана в тима.

В началото на януари



Николай Найденов

пък КВК Габрово се сдоби с нов разпределител, като в отбора се завърна опитният **Николай Найденов**, който през тази година ще навърши 40 години. Волейболистът се присъедини към габровци след шестмесечна пауза, но веднага присъ-



Ваня Соколова

ствието му на терена се почувства и той внешне почувства и той внешне се нужното спокойствие в състава. При появата в първия му мач за сезона габровци обърнаха резултата с ЦСКА от 0:2 до 3:2 и спечелиха крайната победа в двубоя.

Рекордът за най-възрастен играч в родните шампионати пък се държи от Иван Генков, който е на цели 50 години! Въпреки това той не се предава, като продължава да бъде по екип на изрището. Опитният волейболист е играещ президент на Звездец (Горна Малина), чийто тим се подвизава в трета дивизия - А НВГ. С неуморните си действия **Иван Генков** и ръководството на Горна Малина успяха да спечелят европейски проект, като благодарение на това бе изградена кокетна спортна зала в селището, която е мултифункционална. Клубът от своя страна се стреми към повече професионализъм и влизане във втората група на волейболното ни първенство - Висшата лига на България.

Сред най-добрите в баскетболното първенство при дамите е 43-годишната **Лудия Милкова** (б.р., бивша Върбанова). В 15-те си мача от началото на годината тя има средно изгрово време от 37.5 минути, в които бележи по 15.4 точки и печели по 8.9 борби.

Когато говорим за уникални спортисти на такава възраст, не можем да не споменем и състезателката по скок на височина **Венелина Венева**, която през юни ще навърши 40 години. Тя продължава да се състезава с успех и днес - 23 години след дебюта си на световното първенство в Токио през 1991 г.





Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452  
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/690 699 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466  
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 030/670 963 София 0670 600 333  
Скопие 02/92 16 131 Силистра 036/20 000 Сливница 036/167 050 Хасково 0338/552 119

